

طاقة الحياة

# الدفاع النفسي الطاقى

في المسكن ومكان العمل



المعلم تشوا كوك سوي



PSYCHOLOGICAL SELF-DEFENSE FOR HOME & OFFICE

## المحتويات

9	مقدمة
11	مقدمة المؤلف
13	الفصل الأول: مبادئ ومفاهيم أساسية
37	الفصل الثاني: إغلاق وتقوية الهالة
65	الفصل الثالث: كيف تبني واقياً هالياً
83	الفصل الرابع: مستويات متوسطة ومتقدمة
	الفصل الخامس: الهجوم النفسي المعاكس والدفاع النفسي
107	المضاد
113	الفصل السادس: إجراءات تريباقية

### الملاحق

122	الملحق رقم (1): رفع حساسية اليدين
125	الملحق رقم (2): فحص الهالة الخارجية والهالة الداخلية
133	الملحق رقم (3): تأمل العينين: تتوأمين والمعالجة الذاتية
153	الملحق رقم (4): دورات المعلم تشوا كوك سوي
155	الملحق رقم (5): مراكز وهيئات العلاج البراني

## مقدمة

يشرفني أن أشارك القارئ العربي ببعض الخواطر والحوادث التي علمت بها وكيف ساعد هذا الكتاب الصغير والفريد من نوعه على تخطي أحداث كنت أعتقد بأنها تفوق مقدرة الإنسان العادي.

لي زميلة في ولاية لوس أنجلوس كانت تحضر معي هذا الدرس عن «الدفاع النفسي العملي للبيت والمكتب بإشراف الكاتب نفسه المعلم القدير تشو اكوك سوي. حيث صادفها وزميلتها شخص أراد أخذ أموالهما فهددهما بالقتل في مصف للسيارات في القبو الثالث تحت الأرض. لكن الشخص العنيف أسقط مسدسه وركض هارباً بعد تطبيق الحلول البسيطة من إحاطة الجسم باليويضة الذهبية وإرسال البركة الإلهية.

صدق أو لا، إنما هي حادثة حقيقية، فالصبيتان قامتا بتهريب المجرم فقط بالنور وهدوء الأعصاب وإرسال القوة الروحية من الداخل!!!

حادثة أخرى، حيث كنا في كولومبيا في مدينة كالي، التي اشتهرت فيها في الأعوام الأخيرة حوادث خلف كثيرة. حيث تصادف

مرة أن كان أحد المخطوفين ابن معارس هدير بالطاقة من تلامذة المعلم تشوا. الذي ظل لمدة ساعتين مكبلاً بالقيود هي السيارة الخاطفة. وبعد أن علم الوالدان بالتهديدات وطلب الفدية المالية الكبيرة، قاموا بعبارة الأعداء وإرسال النور الإلهي إلى عقول المجرمين والمحبة الإلهية إلى قلوبهم والقوة الإلهية ليقوموا بالأفعال الصحيحة... بعد ذلك أوقف الخاطفون السيارة فجأة في مكان ما وأطلقوا سراح المخطوف وقالوا له لا نعرف لماذا، لكن يجب أن تذهب عنا ولا نريد خطفك بعد الآن!

ساعدني هذا الكتاب في فهم أشياء كثيرة ورؤية العوالم الخفية وتفسير الضيق النفسي والتعب الجسدي، التي لم يكن لها تفسير عندي سابقاً. فهمت أن فكر الإنسان قوي وفعال في تغيير الأحداث وأن قلب الإنسان وعواطفه وكذلك أفعاله كلها باتت من القوة في هذا العصر، وأنه قد آن الأوان لأن نفهم أسرار العوالم الخفية ولأن نعلم بأن كل فعل، فكر، أو انفعال نبته باتجاه أي شخص يكون له تأثيره القوي الفعلي، حتى على أمور الحياتية المادية. لذلك فإن حماية ذواتنا وأجسامنا المرهقة من الهجومات السلبية التي يبتها الآخرون أمر ضروري، هو من السهولة يمكن إذا ما استخدمنا المعلومات المعروضة بشكل مبسط في هذا الكتاب. كما يجب مراقبة أفكارنا وأقوالنا وأفعالنا، إذ إننا مدعوون لتساهم في خلق عالمنا ومحيطنا، ليتبارك القارئ العربي بالحماية الإلهية والرعاية، وليُشكر المعلم القدير تشوا كوك سوى على إلهامه ومساعدته المستمرة.

بقلم يولاندا سمارة

(مؤسسة معهد المعالجة بالطاقة في فرنسا  
والمعهد العربي للأرهابيك يوغا في سوريا)

## مقدمة المؤلف

قام المؤلف في سنوات شبابه، باختيار الهجوم النفسي والدفاع النفسي مع صديق حميم، وهذا الكتاب هو حصيلة تلك التجارب المبكرة. إنه لمن الملاحظ بأن علم الطاقة الشفافة قد غدا أكثر شعبية، خصوصاً في مجال المعالجة الطاقية. لسوء الحظ، ستوجد على الشوام قلة متحرقة من مجانين العظمة الذين سيسيئون استعمال العلم الإلهي الرامي إلى خدمة الجنس البشري وسيفسدونه. هذا الكتاب هو الترياق. إنه يزودك بوصفات لكيفية حماية نفسك ولكيفية معاملة عديمي الضمير الذين يُسيئون استخدام الثعاليم الروحية.

لكتابة الكتاب سبب آخر هو التزود بوسيلة استخدام يومية عملية للدفاع النفسي لتحسين نوعية الحياة. يمكن تطبيق الثعاليم في البيت وفي العمل. هذه التقنيات سهلة ويمكن استخدامها في الحال.

في هذا الكتاب الكثير من الثعاليم القديمة الثمينة وتقنيات ظلت سرّاً لألاف السنين. يتطلب تعلم ما يحتويه هذا الكتاب من طلاب الأيزوتيريك اعتماداً على بحثهم الشخصي الخاص من عشر سنين إلى عشرين أو حتى أكثر.

من المهم ألا يتم استخدام هذه التقنيات والتعاليم بصورة سيئة  
في إيذاء الناس أو السيطرة عليهم. فليس من الصواب القيام بذلك  
والمواقف الكارمية ستكون خطيرة إلى حد كبير. قد تُبهر هذه التعاليم  
القديمة اهتمامك بالعلوم الروحانية وتساعدك على التمتع روحياً.

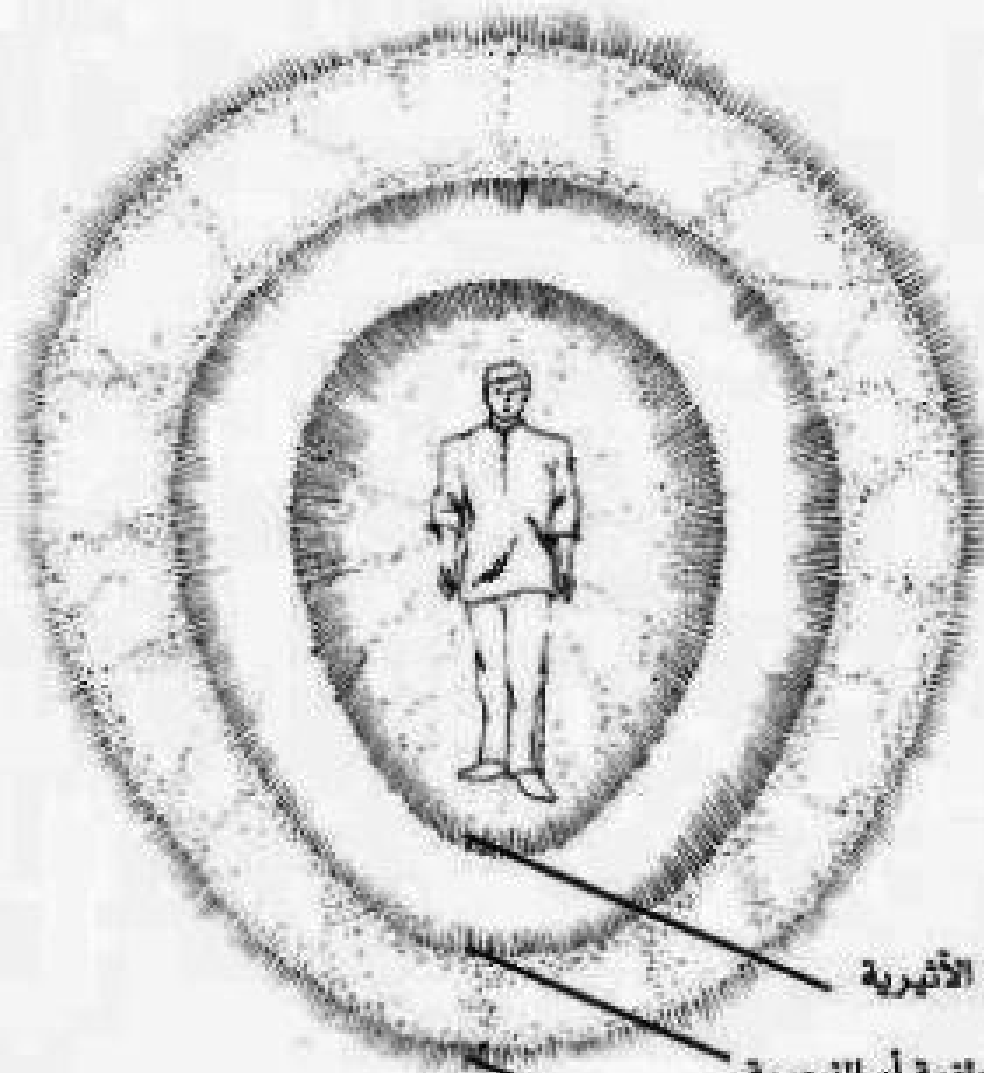
مع المحبة والبركات:  
المعلم تشوا كوك سوي

## مبادئ ومفاهيم أساسية

- ما هو الدفاع النفسي؟
- حالات وأجسام شقافة مختلفة.
- التفكير والمشاعر تُنتجان كينونة فكرية وحقل شعاعياً نفسياً.
- الفارق بين الكينونة الفكرية وحقل الإشعاع النفسي.
- استخدامات الدفاع النفسي.
- الأفكار السلبية.
- حقول الإشعاع النفسي.
- التكوّن النفسي والتكوّن النفسي.
- مبدأ الجذب والتبذ.
- الشاكرات الرئيسية.
- العناصر.
- أنماط ومصادر الهجمات النفسية.
- قانون الكارما.
- الآثار الكارمية الخطيرة.
- إبطال الكارما السلبية.

### ما هو الدفاع النفسي؟

هو العلم والفن الذي يحميك من الهجمات النفسية التي تحدث بصورة واعية أو غير واعية. تعد تقنيات الدفاع النفسي الموجودة في هذا الكتاب مُحِبَّة الاستعمال. فمن السَّهل تعلُّمها ويمكن تقريباً تطبيقها في الحال.



الهالة المثلية  
الهالة العاطفية أو النجمية  
الهالة الأثرية  
صورة رقم (1) الهالات الشفافة المختلفة



## هالات وأجسام شفافة مختلفة

من المهمّ لفهم آلية الدفاع النفسي، المُعرّف على الهالة البشرية. ما هي الهالة؟ الهالة حقل طاقي يُحيط بالجسم. توجد وفقاً للعالَم القديم، أنماط مختلفة من الهالات تتبع أنواع الأجسام الرقيقة المختلفة.

1 - أولاً، لديك الجسم المادي.

2 - الجسم الحطائيّ هو الجسم الثالي للجسم الماديّ المُسمّى بالجسم الأثيري أو البيويلازمي. الذي يخترق الجسم الماديّ ويتجاوزه. فهو الثاقل المُستخدم لتنشيط وتقوية الجسم الماديّ. إنّه نموذج الجسم المادي وله هالة تُدعى الهالة الأثيرية.

3 - كذلك لديك جسم عاطفيّ أو نجميّ. وهالته معروفة بالهالة العاطفية أو النجمية. عندما يُقارَق الجسم الماديّ الحياة تُتابع الرُّوح العيش مُستخدمة الجسم النجميّ، الأكثر رقة من الجسم الأثيري.

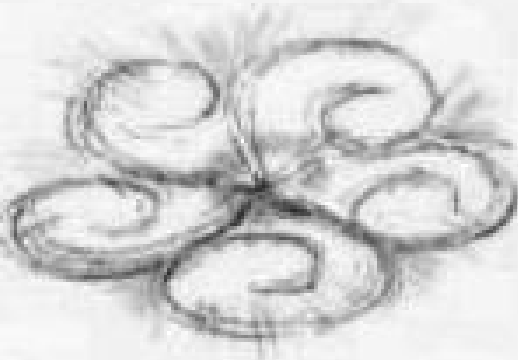
4 - الثالي على الجسم النجميّ هو الجسم العقليّ. إنّه أداة الثقل بالنسبة للعقل أو الفكر. أرق من الجسم النجميّ وله هالة تُسمّى الهالة العقلية.

ثمّة أجسام شفافة أخرى أيضاً، لكننا سوف نركّز على هذه الأجسام الأربعة.

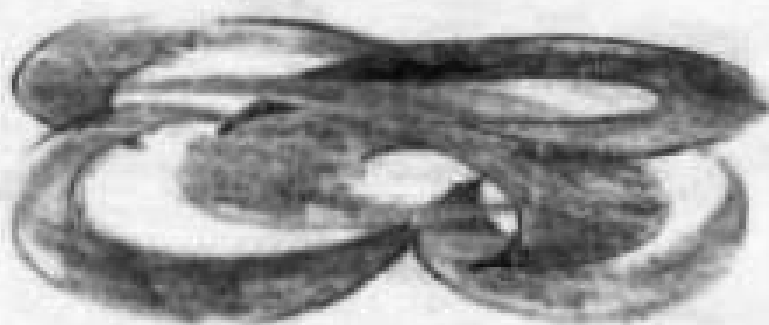
## التفكير والمشاعر تُنتجان كينونة فكرية وحقلًا شعاعياً نفسياً

يرتبط التفكير والمشاعر بصورة وثيقة كلّ إلى الآخر ذلك أنّ البشر

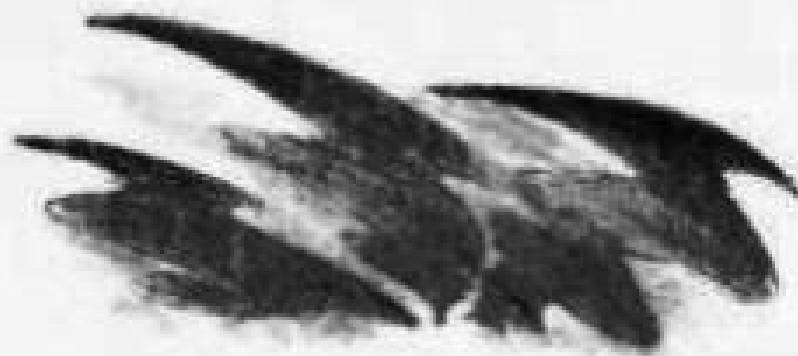
نادراً ما يُفكِّرون بمعزل عن المشاعر أو يشمرون بدُّون تفكير. فكلما  
الشَّاطِطِينِ مجدولان بإحكام. عندما نستخدم كلمة «تفكير» في هذا  
الكتاب، فإنها لن تعني عملية عقلية فقط، إنها تقتضي العملية العاطفية.



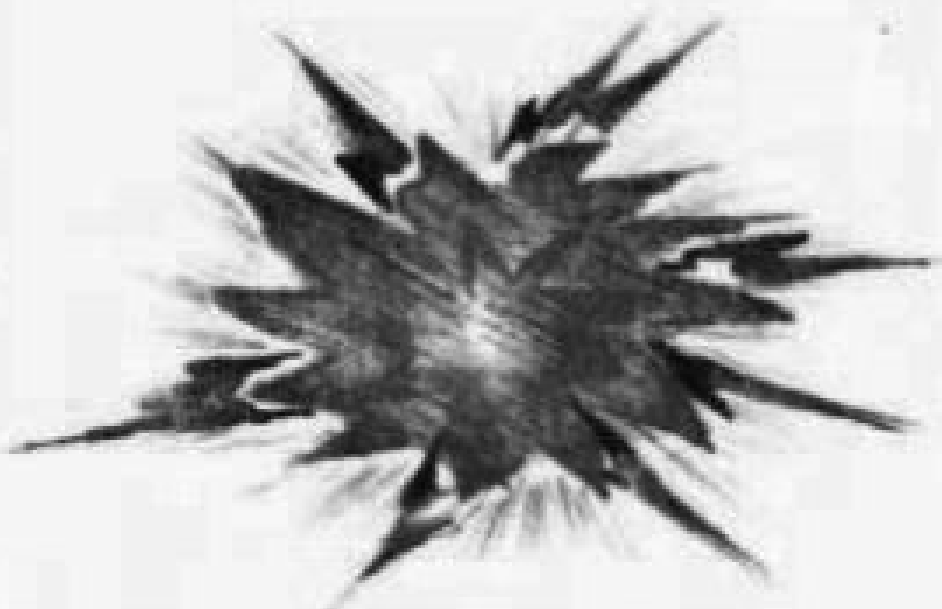
صُورَةُ رَقْم 1 - 2 شكل التفكير في الحب.



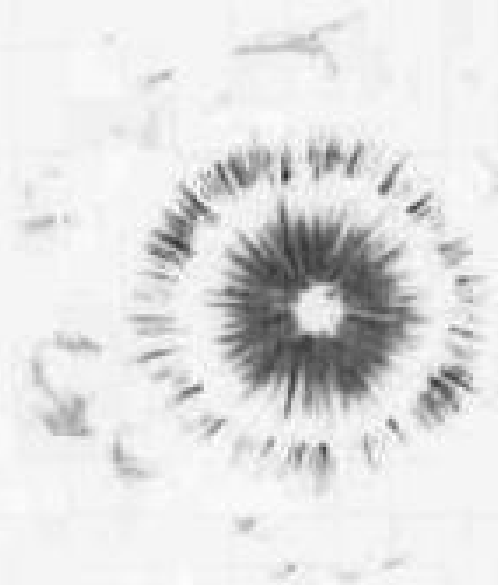
صُورَةُ رَقْم 1 - 3 شكل التفكير في الطَّمُوحِ اليَدَنِ.



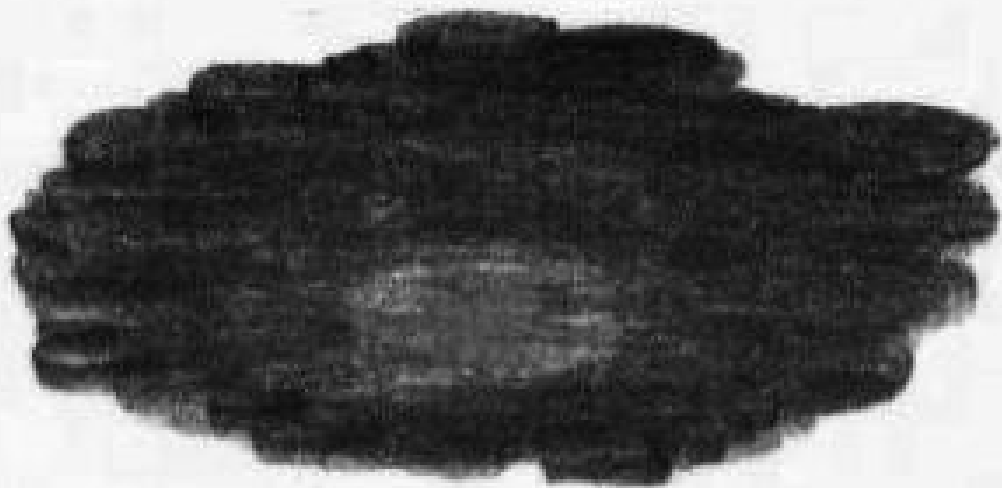
صورة رقم 1 - 4 شكل التمكير في الإثارة (السطح).



صورة رقم 1 - 5 شكل التمكير في الغضب.



صورة رقم 1 - 6 شكل التفكير في التعليم المتحيز.



صورة رقم 1 - 7 شكل التفكير في الخوف.

ما الذي يحدث خلال عملية التفكير والشعور؟ اعتماداً على  
العالمة القديمة وعلى الأبحاث الاستقصائية لـ (Annie Besant)  
و(C. W. Lead beater) يُوجد نوعان من الظواهر تحدث:

1 - أنت تخلق كينونة فكرية. إنها كائن حيوي ينتج عبر عملية  
التفكير. تكون الكينونة الفكرية العادية غالباً ضعيفة للغاية ذلك أن معظم  
الناس ليس لديهم معرفة بعلم وفن خلق كينونة فكرية قوية. فتكون  
ديمومتها هي الغالب قصيرة جداً. تُخلق الكينونة الفكرية من عناصر  
أثيرية، ونجمية وعاطفية، وعقلية تأتي من أجسامك الأثيرية، النجمية  
والعقلية. وهذا سبب تسميتها كينونة فكرية - عقلية - عاطفية - أثيرية أو  
ببساطة كينونة فكرية. تُسمى الكينونة الفكرية أيضاً قالباً فكرياً هي  
التعبير الأيزوتيريكي، لأنه عندما يُفكر الإنسان، فإن قالباً من الطاقة  
يُنتج. يُمكن أن يُشكّل القالب الفكري بصورة جيدة أو على نحو غير  
واضح. الأوضح هو التفكير الذي يتم إنتاجه، بينما يكون المحدّد بصورة  
أفضل قالباً فكرياً. إذا كانت عملية التفكير مُشوَّشة، فإن القالب المنتج  
سيكون غامضاً أو مبهماً.

يُمكن أن تكون الكينونة الفكرية إيجابية أو سلبية، متوقفة على  
أفكار وعواطف الفرد. فبهما يُؤدّد الغضب كينونة فكرية سلبية تؤدّد  
الشفقة كينونة فكرية إيجابية.

للتبسيط، سوف نستخدم كلمة تفكير لتعني «كينونة فكرية، أو  
«قالباً فكرياً».

2 - أنت تخلق حقلاً شعاعياً نفسياً. ماذا يعني هذا؟ إنه كمثل برج  
الإرسال التلفزيوني عندما يُرسل أو يُطلق إشارات، إنك، بنفس الطريقة،

تُطلق حقلاً طاقياً، عندما تُفكر في شيء ما. هذا الحقل الشعاعى النفسى يُنتج أيضاً من عناصر أثرية عاطفية وعقلية.

قد يغضب شخص مثلاً، من شخص مُحدد لكثرة بسبب أنه يشع حقلاً طاقياً من الغضب، فإن المحيطين به يتأثرون أيضاً. بالطريقة نفسها، عندما تتصل بشخص سعيد، فإنك تُصبح سعيداً أيضاً. سبب ذلك أن هذا الشخص يشع حقلاً طاقياً من السعادة، عندما يطلق شخص ما حقلاً طاقياً من الابهتال، أنت سوف تبهتل - حتى لو كان كل منكما يتضرع لإله مختلف، فهينما أنت تُصلى للسيد المسيح، ربما تكون صلاته موجهة إلى كريشنا.



صورة 1 - 8 حقل شعاعى نفسى.

## الفارق بين الكينونة الفكرية وحقل الإشعاع النفسي

إلى أي مدى تختلف الكينونة الفكرية عن حقل الإشعاع النفسي؟  
تشتمل الكينونة الفكرية على المحتوى الدقيق لأفكارك وعواطفك، بينما  
يحتوي حقل الإشعاع النفسي على نوعية هذه الأفكار والعواطف.

## استخدامات الدفاع النفسي

توجد استخدامات متنوعة للدفاع النفسي:

- 1 - لحمايتك من كينونات التفكير السلبي.
- 2 - لحمايتك أو تحصينك من حقل الإشعاعات النفسية الوسخة  
والفاسدة.
- 3 - لامتصاص الطاقات أو الأفكار السلبية ومطردها مثل الغضب أو  
الثور في البيت أو المكتب.
- 4 - للتحطيم النفسي للطاقات أو الأفكار السلبية هي مكان محدد.

## الأفكار السلبية

ما هي الأفكار السلبية التي يتوجب عليك حماية نفسك منها؟

### 1 - فكرة الضعف

إن العديد من الهجمات النفسية لا تكون في الحقيقة مقصودة.  
على سبيل المثال، كان هناك عائلة معينة ينتقد فيها الأب والأم ابنتهما  
بصورة متعادة. كانا يسخران منها ويسمعانها عبارات الاستخفاف عندما  
كانت تخطئ. فعلى الرغم من حبهما لها، فإن أفكار وكلمات الاستخفاف

المُتَكَرِّرَة أدت إلى هَلَّة احترامها لنفسها، وإلى هَلَّة الثَّقة بنفسها، وإلى الشُّعُور بعدم الاستقرار.

إنَّ لُمُلاحظات السُّخريَّة المُتَكَرِّرَة والانتقادات أثاراً نفسياً خطيراً مؤلِّذاً على الضَّحيَّة. عندما يتمُّ قَبُول فكرة سلبية من قِبل الهالة ومن قِبل بعض الشَّاكرات (شَّاكرات القُوَّة) عند الضَّحيَّة، فإنَّها ستنعكس في تكوين فكرة بالنسبة عن الذات، وانخفاض في مُستوى الثَّقة بالنفس، ممَّا سيُعيق نجاح الضَّحيَّة المُستقبليَّة. تُسمَّى الأفكار السُّلبية التي تترسِّخ في شَّاكرات الضَّحيَّة أحياناً برامج سلبية عند الكُتاب الذين يكتبون في مجال الاعتماد على الذات. في مُعظم الأحوال، يحصل ترسيخ للأفكار السُّلبية في شاكرات شخص آخر بصورة غير مقصودة عادة. إنَّ الأثر يبقى خطراً من الناحية النَّفسية سواء كان ذلك مقصوداً أم لا. قد يكون بعضكم اختير ذلك، ليس عبر الوالدين بالضرورة، بل من قِبل بعض الأشخاص الآخرين. هذا واحد من الأسباب التي تجعلنا بحاجة إلى تعلُّم الدِّفاع النَّفسي.

## 2 - فكرة العُدوانية

ينبغي عليك أيضاً حماية نفسك من الأفكار العُدوانية. هناك في بعض البُكْدان رواج لطريقة البيع للمنازل. نجد أحياناً أنَّ الأشخاص الذين يسلكون هذا الشكل من الشَّماط يكونون عُدوانيين إلى حدٍّ كبير، فيحسب خبرتهم، يُمكنهم توليد أفكار قويَّة. عُدوانية، مُقتمة يتمكَّنون من خلالها بيعك أشياء لا تحتاجها فعلاً. إذا كُنْتَ تعرف الدِّفاع النَّفسي، فإنَّك ستحمي نفسك وكميَّات وفيرة من أموالك.

## 3 - فكرة التَّكَبُّر

يُسلِّط النَّاس عليك في بعض الأحيان أفكار التَّكَبُّر. ليس عليهم



الإدلاء بملاحظات مُزعجة مُستخفّة. لكن أفعالهم تطلق أفكاراً سلبية  
نمهد بأنك غبي، جاهل، عديم الفائدة، أو أنك غير محلّ للثقة. إن  
الأشخاص الذين لديهم مشاعر دُنيئة عميقة راسخة لكن مع حدّ مُعيّن  
من الشجّاح قد يشعرون بالحاجة إلى الحطّ من قيمة الآخرين نفسياً.  
بعض الأشخاص المُتحدّرين عمّا يُسمّى «الطّبيعة الاجتماعية الرّاقية»  
يُمارسون هذا أيضاً. أنت تحتاج بلا شك إلى حماية نفسك من هذا النوع  
من الهُجُوم النفسي.

#### 4. فكرة التمييز العرقي

هُوَ الشكل الأسوأ من الهُجُوم النفسي لأنّ الضحية ليس مُجرّد فرد،  
بل هُو عرق بكامله أو بلد. التمييز العنصري هُو أمر فظيع. إنّه يُؤدّي إلى  
معاناة كبيرة وانهاك وظلم اجتماعي. يُمكن أن تُسلط فكرة التمييز  
السلبية شفهياً أو عقلياً. لقد لوحظ استبصارياً بأنّه حتّى الهالات عند  
ضحايا التمييز العنصري تكون مُسلّطة بأفكار سلبية من الدُنيئة، البُغض،  
اليأس والظلم. اتّهامات خفية بالإجرام مُسلّطة من قبل أصحاب التمييز  
العنصري الطّريقتين. يكون هؤلاء الضحايا عرضة لعدائف نفسية متكررة  
يومية. بالتالي من الهام التدرّب على الوقاية النفسية لصد الأفكار  
العنصرية وإعادتها إلى مرسلها.

#### 5. فكرة الاستعباد (الرّق)

ماذا تعني فكرة الاستعباد؟ تُوجد حالات يُصبح فيها بعض الرّجال  
مُتعلّقين بامرأة ما إلى حدّ انتفاء ما هُو عقلي في أفعالهم. إنهم مُستعدّون  
لتدمير عائلاتهم وفقدان كلّ شيء فقط من أجل امرأة هي ليست زوجة  
أو أمّاً لأطفالهم. الشيء ذاته يحدث للمرأة. هذا جُلُوع مُطلق. لا يُمكن  
التحاور مع مثل هؤلاء. الحلّ هُو أن تستخدم العلاج البرّاني أو القطع  
المُتكرّر لحبل الطّاقة الجنسيّة بين الأشخاص المتواصلين.

## 6 - فكرة الغنف

عندما ينشأ نزاع بين أشخاص أو تراشق بكلمات بذيئة، فإن هؤلاء المتورطين يمكن أن يسلموا أفكاراً قوية من الغنف. قد تظهر هذه الأفكار العنيفة بصورة أمراض نفسية. يمكنك تحصين نفسك والاحتفاظ بهوتك عبر استخدام الدفاع النفسى.

## حقول الإشعاع النفسى

بالإضافة إلى التمرض لهجمات من كيانات فكرية سلبية، فإنه من الممكن أيضاً أن تتعرض للتلوث من قبل حقول إشعاعات نفسية عاطفية عقلية وسخة وفاسدة. يُسمى هذا «تلويث نفسي».

ما هي بعض الحقول الإشعاعية النفسية الفاسدة التي عليك التحصن منها؟

يوجد في بعض مكاتب العمل ضغط عمل كبير. حيث يكون فضاء المكتب مشبعاً بطاقة من الشد، فيكون المزيد من التوتر، والقلق والضغط النفسى. من السهل إزاء الشخص الحساس أن يتأثر نفسياً بطاقة الشد التي تشع من باقي أعضاء طاقم العمل. في هذه الحالة سيكون الدفاع النفسى مفيداً للغاية.

عليك التنبه إلى مختلف حقول الطاقة النفسية التي تشع في مدن وبلدان مختلفة. ففي بعض المدن الضخمة، يكون أناسها في استعجال دائم، دائماً في حركة وعدوانية إلى حد كبير. تشع حقولهم الطاقية بصورة أساسية بالعدوانية والتشادات الأكثر سرعة. لذلك، سواء أعجبتك أم لا، فإنك عندما تكون في مثل هكذا مدينة، ستتأثر بحقل طاقتها في غضون ساعات أو أيام فقط. إنها أشبه بوضع قطعة قماش

بيضاء هي صبغة حمراء. ما الذي سيحدث؟ ستتلون القطعة باللون الأحمر. وإذا وُضعت هي صبغة سوداء ستغدو سوداء. لكن إذا أردت الإبقاء على اللون الأصلي للقماش الأبيض، عندها عليك بفعل شيء ما لها. بنفس الطريقة إذا أردت الاحتفاظ بهُدُوثك هي مدينة كبيرة ساخبة، عليك عندها القيام بوقاية نفسية.

ليس لدينا خيار في اختيار أقرباتنا، فأحياناً نكون مُجبرين بحكم الظروف إلى التفاعل مع أشخاص فاسدين. بعض من هؤلاء يكونون مُنشائمين أو كُثبيين إلى حدٍ مُفرط. وعلى الرغم من أنهم لا يعملون سلبية تجاهك شخصياً فإن طاقة التشاؤم والكآبة المُنبعث منها باستمرار يمكن أن تلوثك. حتى لو كُنت ترفض أفكارهم باستمرار، فإنه عليك تعلم كيفية الوقاية النفسية من هذه الحقول الطاقية السلبية، لأنها ذات طبيعة إضغاضية.

أحياناً يؤدي الوالدان أولادهم بصورة غير مقصودة. فالخلاف المُستمر بين الزوج والزوجة يكون له الأثر النفسي الضار على الأطفال. حتى لو كان نزاعاً كلامياً داخل غرفة مُغلقة حيث الأطفال لا يسمعون تبادل الكلمات البذيئة، فإن حقل طاقة الغتف النفسية المتولدة سبطل له أثره النفسي الذي ينعكس على الأطفال. فمن أجل أن يكون أطفالك بصحة جيدة، على الوالدين تعلم كيفية العيش بانسجام وكيفية تقليص الخلاف بينهما كُلٌّ مع الآخر.

من جهة أخرى، حيث يكون الوالدان عُموماً مُتشغلين في مُستقبل وسعادة أولادهم. يكون من الضروري، في حالات معينة، أن يقوم الفرد بحماية أولاده المُراهقين نفسياً من التلوثات غير المرغوب فيها وأن يقيهم نفسياً من سُخُوط المدرسة العقلية والعاطفية.

## التلوث النفسى والتلوث النفسى

غالباً ما تكتنف بعض الأماكن مثل الملاهي، المواخير، كازينوهات المقامرة، وسائر المؤسسات المماثلة الأخرى، ببعض الأشخاص الذين ينقلون بصورة غير واعية طاقات نفسية مكوّنة. هذه الأماكن تكون ممثلة ومحاطة بسحابة رمادية عندما يتم رؤيتها استبصارياً، ولهذا فهي مدّسّة نفسياً. عندما تتعرّض باستمرار إلى هذا النوع من الأجواء، فإنك هي نهاية الأمر سوف تصبح مكوّناً نفسياً.

على سبيل المثال، يكون على رجل الأعمال أحياناً أن يأتى بزيارته أو مراقبه إلى أماكن مكوّنة نفسياً. فإذا كان حساساً، فإنه سيشعر بضيق في مثل هذه الأماكن. رغم ذلك ليس سهلاً أن يقول بأنه لن يذهب مع زيارته؛ بمعنى آخر، قد يخسر صفقة تجارية كبيرة. إنه عبر الوقاية النفسية يمكن أن يحمي نفسه من التلوث وبذلك يتجنب أن يصبح مكوّناً من الناحية النفسية.

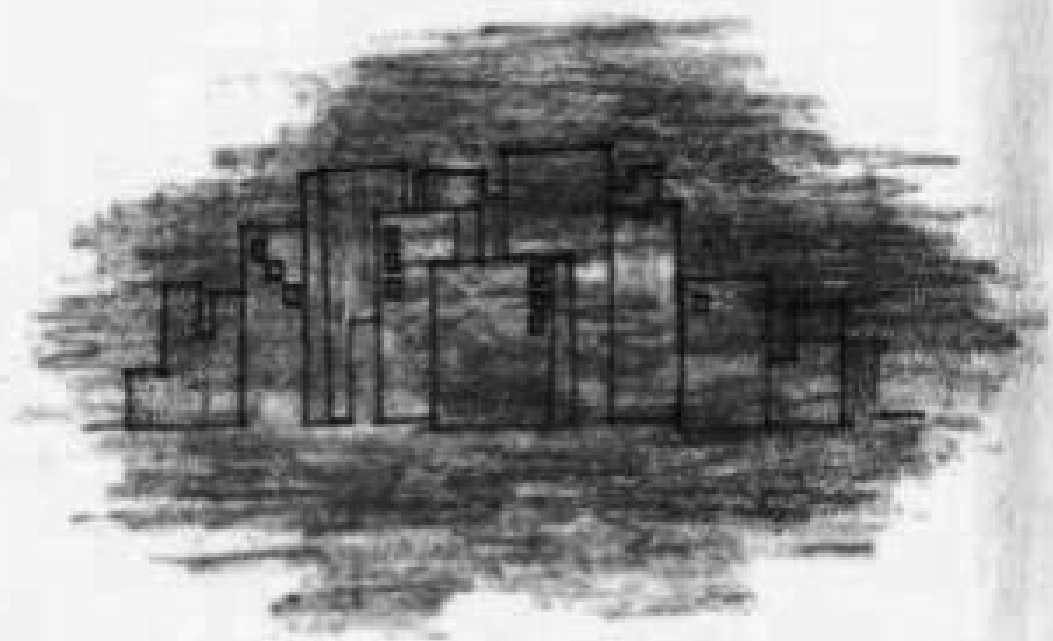
## مبدأ الجذب والتبذ

يُقرّر مبدأ الجذب والتبذ بأن «الصفات المتماثلة تتجاذب» والصفات المتضادة تتنافر.

إن الأشخاص الذين من نوعيّة متشابهة يجذبون إلى بعضهم البعض. يقول مثل شائع «كلّ لي من هم أصدقاؤك أقول لك من أنت». إذا كان أصدقاؤك لاعبي غولف، تكون أنت على الأغلب بالمثل لاعب غولف. المقامرون أيضاً يجذبون من يحبون القمار. بتعبير أخرى، الأشخاص الذين يُفضلون نفس الأشياء يجذبون إلى بعضهم البعض. وبالتالي «الشبيه يجذب شبيهه». بنفس الطريقة عندما يُسلط شخص ما عليك

الغضب، فإنك ستزد غاضباً، ومن ثم تصبح مُخترقاً بهذه الطاقة من الغضب. لكذلك إن بقيت هادئاً مُوجهاً شعور الشفقة نحوه، فإن طاقة الغضب لن تؤثر بك، لأنه ببساطة الصفات غير المتعائلة تتنافر.

مع ذلك، ليس كافياً احتفاظك بهدوتك شاعراً بالشفقة واللطف تجاه من قد هلك بطاقة الغضب، فمن المحتمل وجود طاقة غضب سابقة أو طاقات من الهياج تقطن في مكان ما من ذاكراتك ناشئة عن إحباط وتوتر في حياتك اليومية. وبالمحصلة، يُمكن أن تظل مُخترقاً من التآحية النفسية.

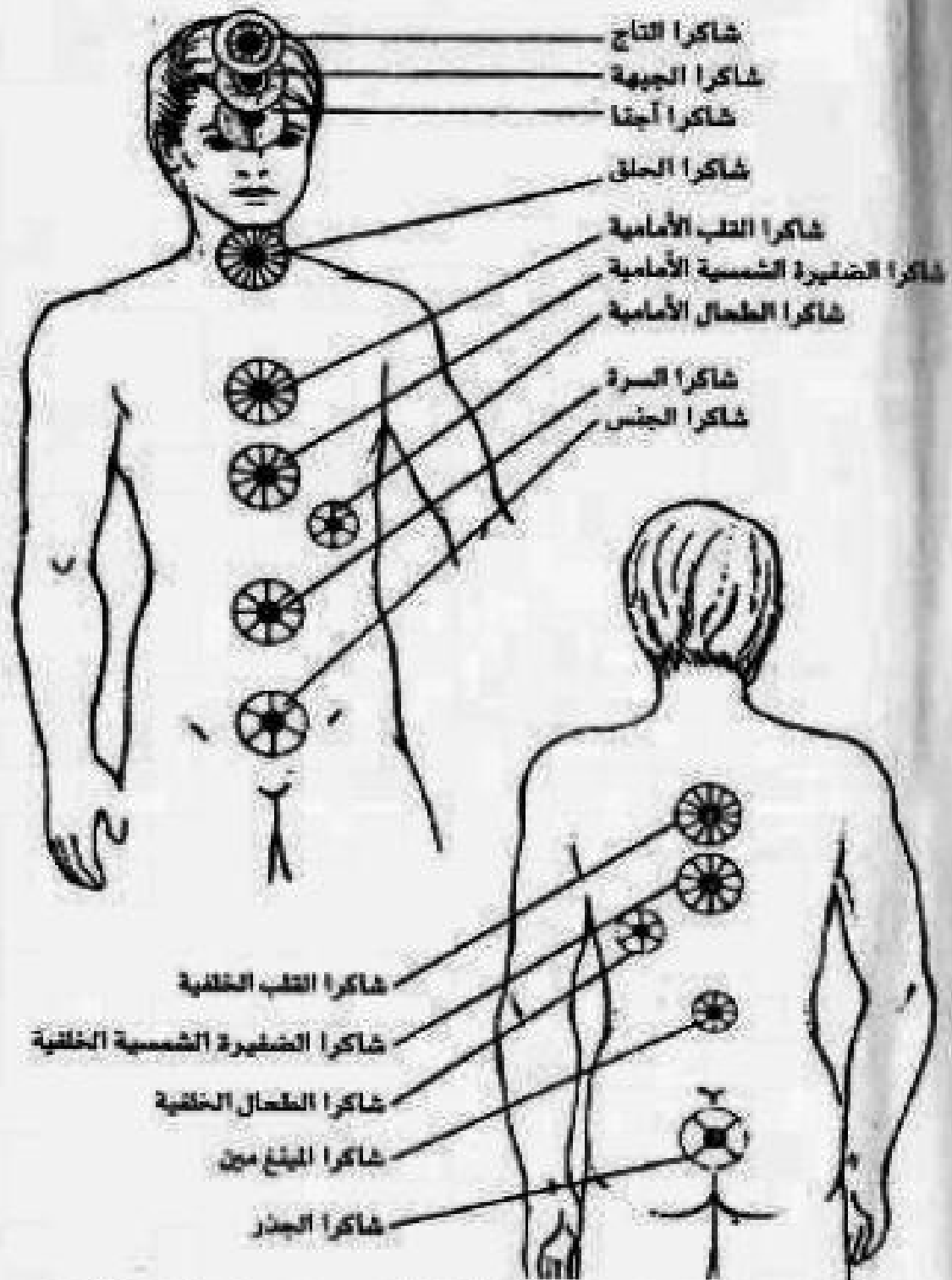


صورة 1 - 9 مدينة مكونة نفسياً.

### الشاكرات الرئيسية

الشاكرات هي مراكز طاقة. إنها أشبه بمحطات توليد القوة الكهربائية. ولها وظائف عضوية ونفسية:

- 1 - شاكرا الجذر تؤثر على الجسمين المادي والأثيري. إنها مركز حفظ الذات والبقاء على قيد الحياة.
- 2 - شاكرا الجنس وهي مركز الثاسل.
- 3 - شاكرا السرة مركز غريزة المعرفة.
- 4 - شاكرا المينغ مين (meng mein) تسهل تدفق الطاقة من شاكرا الجذر إلى باقي أجزاء الجسم.
- 5 - شاكرا الطحال تؤثر على مستوى الطاقة البهرانية عند الإنسان عضوياً ونفسياً.
- 6 - شاكرا الشفيرة الشمسية وهي مركز العواطف الدنيا مثل الشجاعة، الغضب، العدوانية، الاندفاع العنيف.
- 7 - شاكرا القلب هي مركز العواطف الراقية مثل الرحمة، الشفقة والحنان والمحبة. تؤثر شاكرا القلب والشفيرة الشمسية على الجسم العاطفي.
- 8 - شاكرا الحلق وهي مركز العقل العملي.
- 9 - شاكرا أجنا وهي مركز العقل المجرد والإرادة. تؤثر شاكرا الحلق وأجنا على الجسم العقلي.
- 10 - شاكرا الجبهة وهي مركز الحدس الأدنى أو البوذي السفلي أو الوعي المسيحي.
- 11 - شاكرا التاج وهي مركز الحدس الأعلى، أو البوذي العلوي أو الوعي المسيحي. إذا أردت حماية روحية عليك استخدام شاكرا التاج.



صورة رقم 1 - 10 الشاكرات الرئيسية الإحدى عشر (مراكز الطاقة).

## العناصر

يقطن العالم المادى كائنات مختلفة من - بشر، نباتات، حيوانات، وكائنات أخرى. توجد في العالم الروحي أيضاً كائنات متعددة كثيرة وهي متعددة الرؤية على غير الاستبصارين. فإذا كان في العالم المادى ثمة جرائمهم، فإن العالم الروحاني يحوي عناصر طاقية هي أنواع من كائنات رُوحية صغرى. بعض هذه العناصر طقيليات طاقية وهي مؤذية للإنسان. عندما يكون شخص ما في حالة غضب شديد، فإنه يجذب عناصر سلبية من الغضب. قد يستخدم سحره الفن الأسود في حالات خطيرة عناصر سلبية لإيذاء الآخرين.

## أنماط ومصادر الهجمات النفسية

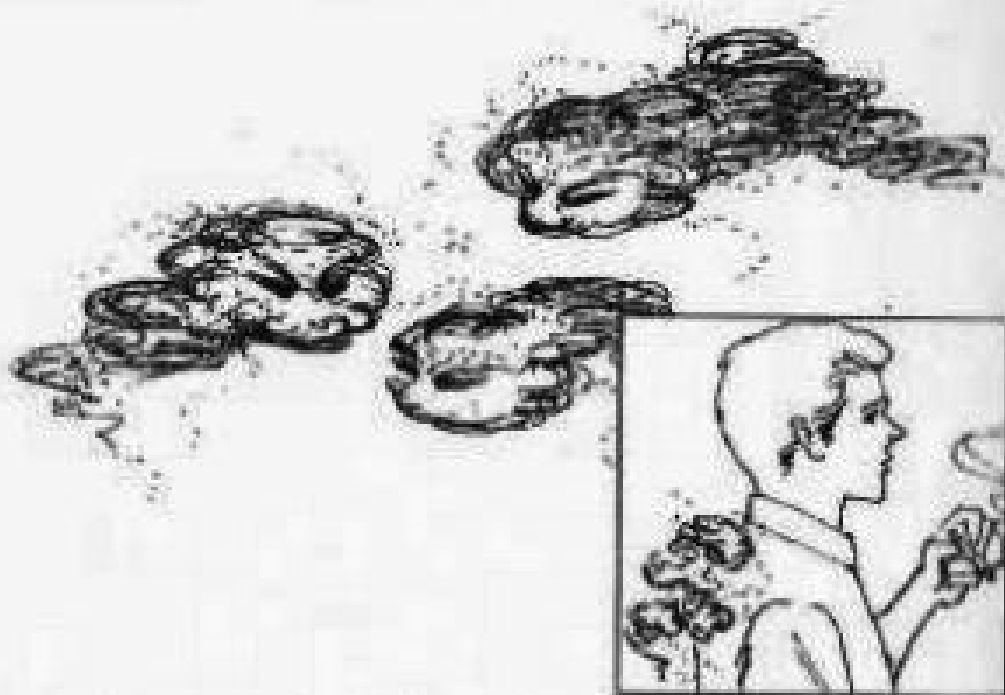
## 1 - الهجوم النفسي العادي

هذا النوع يأتي من أناس عاديين. يكون غير ماهر وغير مقصود في العادة. قد يقع الشخص الذي يعيش يوماً صاحباً أو من كان تحت ضغط كبير فجأة في انفجار غضب. هذا هو شكل معتدل من الهجوم النفسي.

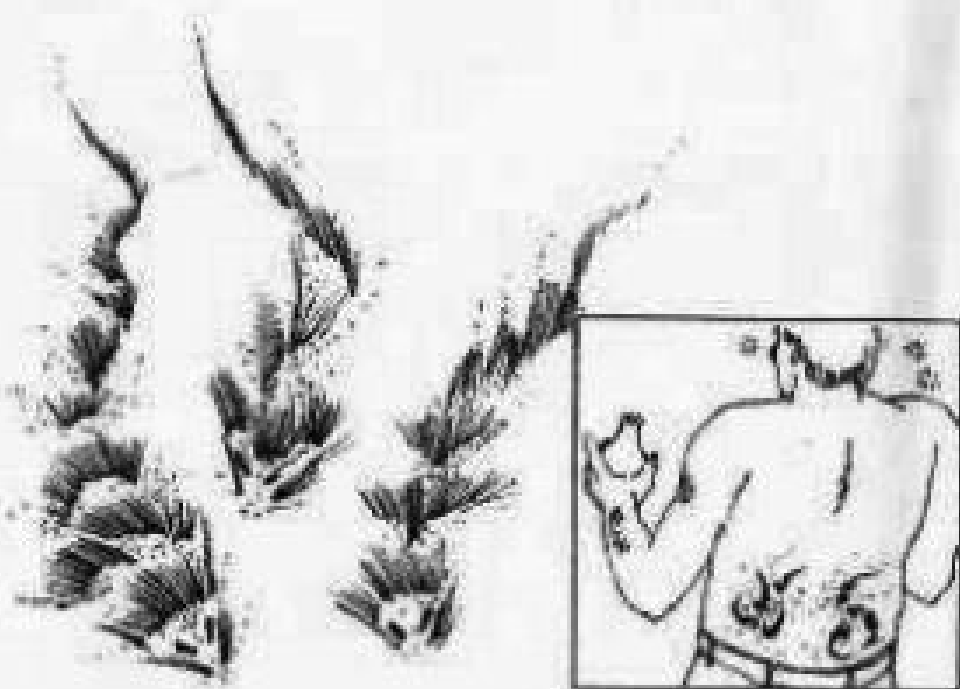
## 2 - البرنامج السلبي

يوجد شكل من الهجوم النفسي يُسمى «البرنامج السلبي». وهو تفكير سلبي يُزرع في الشخص، فيخلق بذلك نمطاً سلوكياً سلبياً. هذا يمكن أن يحدث بصورة قصدية أو غير قصدية. هل قابلت من قبل أشخاصاً عندهم عقدة الثموق؟ هؤلاء لديهم إيمان متضخم بأنفسهم. يكون نمطهم السلوكي عموماً النظير إلى الآخرين نظرة كونيّة. كلماتهم، إشاراتهم وحتى طريقة النظر إليك تجعلك تشعر بالدونيّة أو أن ثمة ما هو خطأ فيك. إذا قبلت شعوراً أو لا شعورياً باهتكارهم السلبيّة المُسلطة نحوك فإن نمطاً سلوكياً سلبياً سينشأ عندك. وبدلاً من أن يكون التمتع

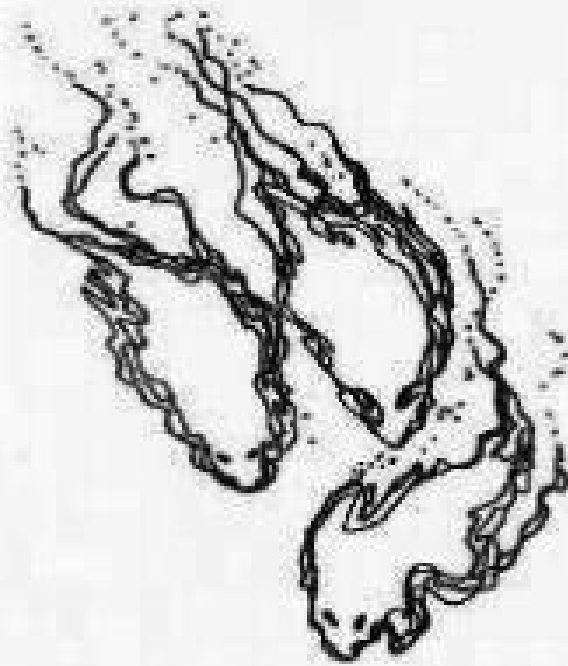




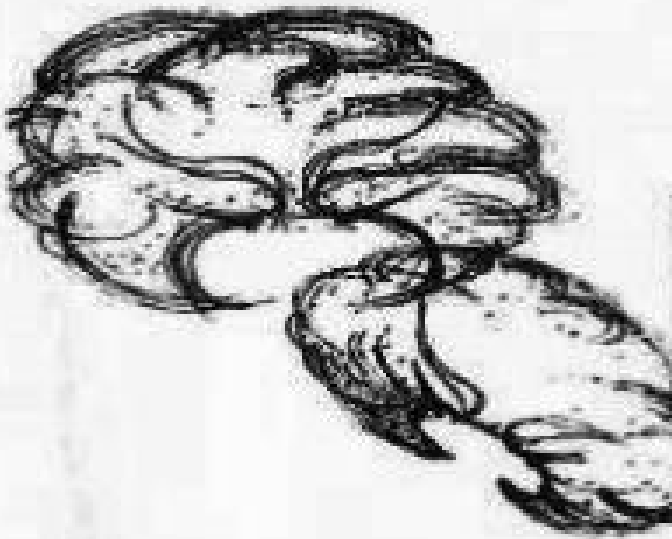
صورة رقم 1 - 11 العناصر أو الطفيليات الطاقية: عناصر المدخن.



صورة رقم 1 - 12 العناصر أو الطفيليات الطاقية: عناصر المدمن.



صورة رقم 1 - 13 العناصر أو الطفيليات الطاقية: عناصر مدمر المخدرات.



صورة رقم 1 - 14 العناصر أو الطفيليات الطاقية: عناصر المقامر.

التدريجى لقدراتك الروحية قابلاً لأن يتجز بصورة تامة وفعالة، يكون معها نفسياً واستعادة مهارات معينة يمكن أن يشل جزئياً.

نمّة مثال آخر على البرنامج السلبيّ هو الموقف العنصريّ عند بعض الأشخاص. الذين يتصرفون بطرق تجعلك تشعر بأنك تنسب إلى عرق أدنى أو بأنك مواطن من الدرجة الثانية. كيف تتعامل مع هؤلاء؟ ببساطة أرفض التفكير العنصريّ المسلط.

إن البرنامج السلبيّ المسلط بصورة غير مقصودة من أعضاء العائلة إلى عضو آخر يمكن أن يخلق منه شخصاً تافهاً. المسؤولية هنا تقع على العائلة إلى حد ما لأن الأفكار السلبية الصادرة عن أعضائها برمجت هذا الشخص ليتصرف على نحو معين. فإبعاده عن عائلته أو بيئته السلبية قد يحدث تطوراً رائعاً لديه.

### 3 - اللعنة.

اللعنة هي شكل مدروس من الهجوم النفسي. من الممكن أن يقوم بها شخص عاديّ أو ساحر مكرب.

### 4 - استخدام الذمى أو الصور

هو شكل من الهجوم النفسي يستخدم عادة من قبل الساحر. يقوم الساحر عادة باستعمال ثياب الشخص، مستخدماً الذمى كشيء يوجه تركيزه عليه. هذا لأن الثياب صلة مع الجسم الأثيري. وبما أن التأثير على الجسم الأثيري يؤثر أيضاً على الجسم المادى، فإن الساحر، عبر استخدام ثياب الشخص، يكون قادراً على إلحاق الأذى بالجسم المادى. تستخدم الأبر أيضاً في أجزاء معينة من الذمى.

### 5 - السيطرة العقلية

شكل آخر من الهجوم النفسي هو السيطرة العقلية. قد يسيطر

شخص عادي أو ساحر على شخص آخر بصورة مُتعمَّدة عبر خلق أفكار قوية جداً، للتأثير من أجل مكاسب مادية أو جنسية على الأرجح.

6- الهجومات النفسية من قبل سحرة الفن الأسود أو المشعوذين ثمة مصدر آخر للهجوم النفسي يأتي من سحرة الفن الأسود أو المشعوذين. لدى أقاليم الفيليبين وأفريقيا وأمريكا الشمالية، وكذلك أخرى سحرة في الفن الأسود. يُمكن لساحر الفن الأسود العادي أن يُسبب المرض لشخص ما أو بإمكانه إيذاء إنسان ما انتقاماً مُقابل فعل مُؤذي. بالمقابل، يكون السحرة المُدربون والمتطوِّرون خطرين للغاية، لكن تكون مُصادفة هكذا شخص بعيدة الاحتمال لأنه لا يتعامل مع الأشخاص العاديين أو الأمور المُبتذلة.

### قانون الكارما

يُقرُّ الكتاب المقدس بأن ما يزرعه الإنسان، يحصد. هذه العبارة تلخص ما يُعرف بقانون الكارما. فإذا زرعت حبة أرز، فإنك ستجني محصولاً مُتمراً من الأرز. وإذا قمت بفعل الخير على نحو مقصود، فإنك ستلقى بالمقابل خيراً مُضاعفاً بمرات عديدة. بنفس الطريقة، إذا قمت بما هو شرٌّ قاصداً، فإنه سيعود عليك مرّات مُضاعفة.

بسبب ما يتضمّنه قانون الكارما، فإنه يجب استخدام القواعد والتقنيات المعمول بها في علم الدفاع النفسي لغرض الخير فقط.

### الآثار الكارمية الخطيرة

ما هي المواهب الكارمية السلبية الناتجة عن إساءة استخدام القوة؟ لكي نفهم ما سيُحصد، دعنا بداية نتعلّم عما قد زرع.

ماذا يُمكن أن يحصل إذا هاجم ساحر شخصاً ما نفسياً؟ قد يُعاني الضحية من كرب عقلي أو زُبها يفدو فاقداً للتوازن العاطفي، وهذا يتوقف على قسوة الهُجُوم النفسي. إذا تأذى الهدف نفسياً، فإنه سيُصبح مريضاً أو مجنناً، في حالات خطيرة، يُمكن أن يموت. هل يُمكنه العمل إذا أصبح مريضاً؟ لا. وبما أنه غير قادر على العمل، فإنه يُصبح متأثراً من الناحية المالية. هل يخلق مشاكل عاطفية لأفراد عائلته أيضاً؟ نعم.

من التأثيرات الكارمية للسحر الأسود الحقد السيئ، الصُحَّة المُمَتِّلة، المرض، الفقر، والجُنون.

للسيطرة النفسية والاستعباد العقلي على الآخرين آثار كارمية خطيرة. هل قابلت أناساً مجانين؟ يكون بعضهم مُعذِّبين من الناحية النفسية وممسوسين بعناصر سلبية. تُؤذي النتيجة الكارمية لسوء الاستخدام المُتكرَّر لهذا العلم الباطني إلى الجُنون أو الاستحواذ على العناصر السلبية. وقد يُؤذي الاستعباد العقلي للآخرين إلى الخرف أو البلاهة.

ثمة تأثير آخر لإساءة استخدام القُوَّة يتجلَّى في الاعتلال النفسي الخطير. في الحالات الخطيرة قد يُؤذي إلى شلل طويل الأمد.

يُمكن أن تتجلَّى الآثار الكارمية في الخسارات المادية. حيث يعتمد مدى الخسارة المادية على نوع البُذُور التي تمَّ زرعها. هذا يُمكن أن يُؤذي إلى صُعوبات مالية أو إلى الإفلاس الذي يُمكن أن يستمر لسنوات عدَّة.

تتوقف درجة العواقب الكارمية لسوء استخدام القُوَّة في إيذاء الآخرين، على هؤلاء الذين سُلِّطت عليهم الطاقة السلبية. حيث تكون العواقب الكارمية كبيرة بقدر التُطُور الروحي للضحية المرمي.

في بعض الأحيان يُرسل أحدهم طاقة سلبية إلى الآخرين بهدف قصد في حالة غضب. قد يدخل الفرد بحالة انفجار عاطفي، لكنه يمي لاحقاً بأنه قد اقترف خطأ؛ من ثم يعتذر، ويُعَوِّض نفسياً، يُرسل بركاته إلى الشخص غير المتصودة، في هذه الحالة، يكون الأثر الكارمي في حده الأدنى.

إن استخدام القوة بطريقة سيئة قصداً وعلى نحو مُكْرَر، يجعلك تُعاني من حركة ارتدادية كارمية مُعَاكِسة خطيرة. سيكون التأثير الكارمي السلبي صيراً. إنه لمن المُستحسن عدم إساءة استخدام التعاليم الإيزوتيريكية. ومن الحكمة الثمرن على الحنان المحب واللاعنف، واستخدام التعاليم من أجل إصلاح الجميع.

### إبطال الكارما السلبية

هل يمكنك إبطال التأثيرات السلبية للأفعال الخاطئة؟ إذا تمّ الذي بصّورة غير مقصودة ويكون تعمد، عندها يمكن إبطال مفعولها.

كيف تفعل ذلك؟ عبر استخدام قانون التسامح وقانون الشفقة. إنّ مسامحة الآخرين المُخطئين معك مُلائم لك لتعادل أتاامك الكارمية. إذا سامحت الآخرين، فسيتغفر لك أيضاً. يمكنك طلب الغفران من الله. يمكن استخدام قانون الشفقة لإبطال الكارما السلبية. ممارسة الرُكّاة هي طريقة أخرى لمُساعدة الناس. إنه عبر العطاء تأخذ، وإتباع إظهار الشفقة، تكون أيضاً مؤثّرين لها. أن تكون مُحسناً، مُكيداً، لا انتقامياً، مؤثّراً للرُكّاة تلك هي تجليات للشفقة والحنان.

## إغلاق وتقوية الهالة

- تقنية إغلاق الهالة.
- كيف تفلق هالتك.
- مصاص الطاقة.
- عدم رد الفعل.
- المباركة.
- المزيد عن تقنية التحويل.
- معالجة العلاقات عبر المباركة.
- تقوية الهالة عبر التدريب الجسماني.
- تقوية الهالة عبر التأمل.
- وضعيّة التقوية.
- تقوية الهالة عبر استخدام الكريستال.
- تنظيف الكريستال.
- شحن الكريستال.
- الآثار الجانبية لارتداء الكريستال.

## تقنية «إغلاق الهالة»

الهالة البشرية هي العامل الأساس الذي يؤثر في النظام الدفاعي النفسي الطبيعي لكل إنسان. يمكن أن يؤثر على الإنسان الذي تكون حالته ضعيفة بمنتهى البساطة من قبل الآخرين وفي بعض الحالات يمكن أن يُمرَّس بسهولة بعناصر سلبية وطَقِيلَات طاقية. أن تجعل هالتك كثيفة مكتظة أو أصغر، هي واحدة من أسهل الطرق لحماية نفسك من الناحية النفسية. هذا يجعل من الهالة أكثر صُعُوبة على الاختراق نفسياً. تدعى هذه التقنية «إغلاق الهالة» التي يمكن تعلُّمها مباشرة.

إغلاق الهالة هو شكل من الدفاع النفسي في منطقة تحت عتبة الوعي. هل لاحظت عندما لا يؤمن شخص ما في شيء ما أو يرفض التأثير بشخص ما، كيف يشبك ذراعيه بصورة عفوية؟ وعندما تجد شخصاً يجلس، فإنه يَعلَق ساقيه أيضاً بصورة غير واعية. إنه بصورة لا شعورية «يَعلَق» هالته. هذه التقنية تكون جيدة لحماية نفسك من البيع الملاحح أو عندما تُجبر نفسياً على فعل شيء ما عكس إرادتك. يمكنك إغلاق هالتك أيضاً عندما تكون في مكان شديد الوطأة أو في مكان ملوث نفسياً.

لا تستخدم هذه التقنية أمام رئيسك أو المشرف. هذا قد يُفسَّر نفسياً على أنه تحدُّ أو عصيان. القيام بذلك لمرة واحدة أو بصورة مُتَظَمة قد يُفقدك عملك. في حُضُور رئيسك أو المشرف عليك، من المُفَضَّل وضع يديك أسفلًا. ما يُفسَّر على أنه قابلية للتعاون والتفكير.

يجب عدم استخدام هذه التقنية في حجرة الدراسة. ضمن المهم العلم بأن نقل المعرفة لا يقتضي بالضرورة أن يكون فقط شفهاً أو بصرياً، بل أن يكون نفسياً أيضاً. إن إغلاق الهالة سيكون مُعِيفاً حقيقياً مُعَدِّل عملية التعلُّم.



في الهند، يُغلق الأولاد أذرعهم كدلالة على الاحترام عندما يتكلم معهم آباؤهم. نشأ هذا العرف على الأرجح عبر رجل حكيم لاحظ بأن الآباء عندما يُؤيخون أولادهم، فإن الأولاد لا يحمون أنفسهم، ممّا قد يُسبب الرّد بفظاظة الأمر الذي قد يُؤدّي إلى تمزّق العلاقة فيما بينهم. لذا فإنّهم في عمليّة إظهار الاحترام، فإنّهم فعليّاً إنّما يحمون أنفسهم ممّا يُؤنبهم آباؤهم عليه، هذا إضافة إلى الحماية من الغضب أو أفكار الغتف التي تُسلط عليهم. وبدلاً من شجار كلامي متأجّج، يتمّ المحافظة على الانسجام.

### كيف تُغلق هالتك

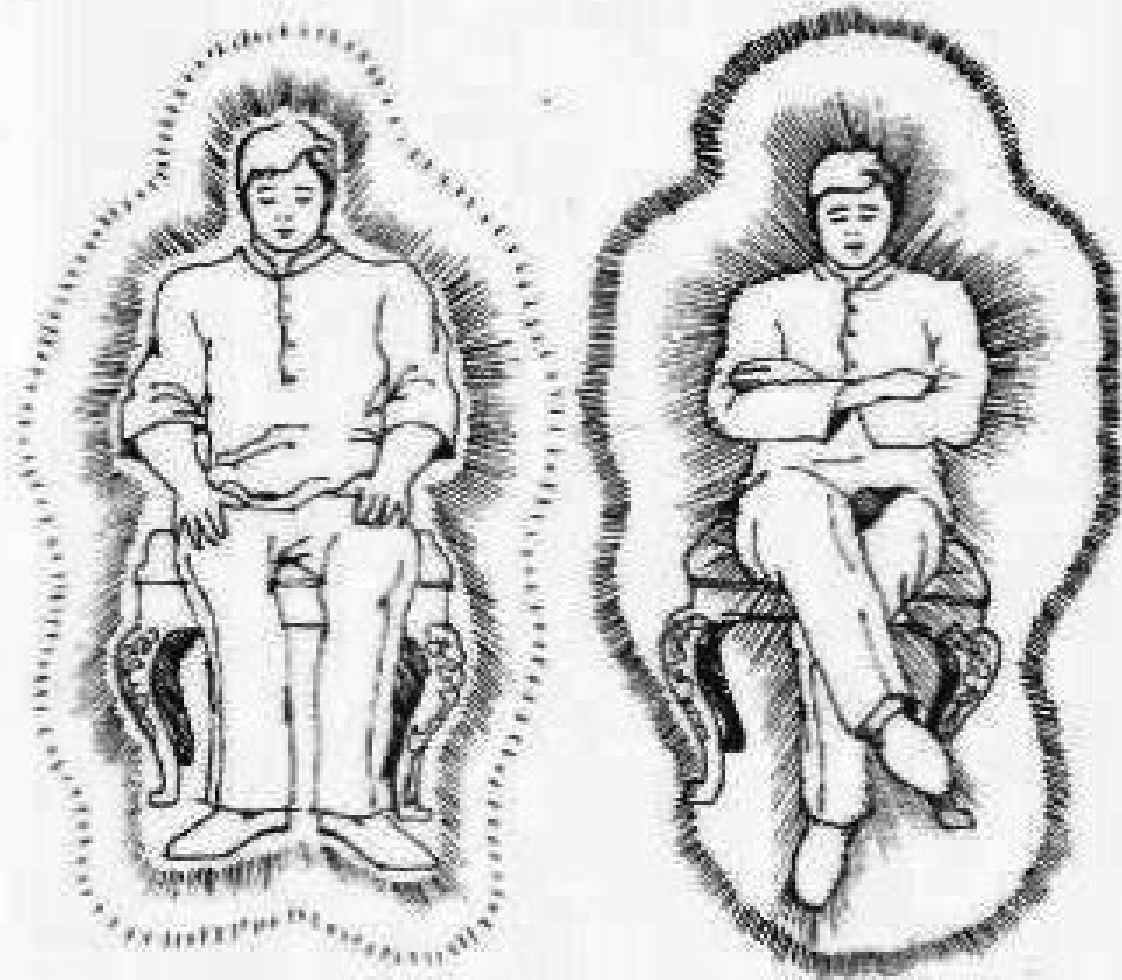
كما قرر سابقاً، هذا يتمّ عبر تشبيك الأيدي والأرجل. عندما تشبك يديك فإنّ الهالة العليا تُغلق. وعندما تشبك الأرجل تُغلق الهالة السفلى. هذا يعني أنّ الهالة تُصبح مكتزة وأصغر أو أقلّ كثافة. ليس عليك تصوّر أي شيء. ليس عليك إعمال الإرادة. الأمر يحصل بصورة طبيعيّة. قد تُفكر، أمي سهلة بسيطة حقّاً؟ الجواب نعم.

للحصول على إغلاق كامل، كلّ ما عليك القيام به هو إغلاق ذراعيك وساقيك. هذا مفيد جداً في الحماية التفسّية من بائع ملحاح قد يُقنعك بشراء أشياء لست بحاجة إليها. ومن كمّ خلق عبء مالي. تُسمّى عمليّة إغلاق الذراعين والساقين لجعل الهالة أكثر كثافة وصغراً بتقنيّة إغلاق الهالة - وضعيّة الإغلاق الكاملة.

تكون وضعيّة الإغلاق الكاملة غير مُستحسنة، عندما تكون أمام رئيسك أو داخل اجتماع. هذا قد يُفسّر من قبل الناس المحيطين بك ومن قبل رئيسك على أنّه تحدّ وعدوانيّة. في حالات كهذه، من المُفضّل تطبيق حالة «الإغلاق التفسّية». هذا يتمّ ببساطة بإغلاق الساقين ووضع اليدين

مع بعضهما في الحوضن أو على منطقة أسفل البطن. لهذا فعالية ليس فقط في إغلاق الهالة السفلية ولكن في إغلاق جُزئي للهالة العلوية. من حسنات استخدام وضعيّة الإغلاق التّصفية أنّها لا تُظهر كمن يستعدّ للقتال، بل يظهر يُوحى بالتّقبّل والتّعاون. ثمّة فائدة أخرى لاستخدامها هي تمكين الشخص من التّفكير بجلاء ودقّة وبالتالي أن يكون قادراً على تقديم إسهام قيم للاجتماع.

### تجربة في تقنية إغلاق الهالة: وضعيّة الإغلاق الكاملة



صُورة رقم 2 - 1 تقنية إغلاق الهالة: وضعيّة الإغلاق الكاملة.

أخذ صديقاً أو مقرباً لك ليكون موضوعاً لتجربتك.

1 - اطلب من الشخص الجلوس بذراعين وساقين مفتوحة.

2 - اجعل يديك حساستين (لأولئك الذين ليس لديهم خلفية معرفة

من العلاج بالبرانا، انظر الملحق رقم (1) عن تقنية جعل اليدين ذات حساسية).

3 - انظر إلى الشخص وافحص هالاته العلوية، الوسطى والسفلية

من على بُعد مترين أو ثلاثة، تحرك تدريجياً باتجاهه أثناء الفحص. (انظر الملحق رقم (2) حول كيفية فحص الهالة الخارجية).

4 - اطلب منه إغلاق ذراعيه وساقيه.

5 - أعد فحص الهالات العلوية، الوسطى والسفلية. هل ثمة اختلاف؟

يمكنك إعادة هذه التجربة عدّة مرّات.

سألاحظ من هذه التجربة، بأنه عندما يفلق الشخص ذراعيه

وساقيه، فإنّ هالته الخارجية تبدو مختلفة لكنّ ما أن تقترب أكثر، حتى تشعر بأنّها ليست كذلك بل غدت أصغر ومفتزة. بمعنى آخر، أصبحت هالته الخارجية أكثر كثافة، أقوى ومركزة أكثر.

**تجربة هي تقنية إغلاق الهالة، وضعيّة الإغلاق**

**الضعيفة**

1 - اطلب من الشخص الجلوس بذراعين وساقين مفتوحة.

2 - اجعل يديك حساستين.

3 - انظر إلى الشخص وافحص هالاته العلوية، الوسطى والسفلية

من على بُعد مترين أو ثلاثة، تحرك تدريجياً باتجاهه أثناء الفحص.

4 - اطلب من الشخص إغلاق ساقيه وأن يضع يديه في حضنه أو منطقة أسفل البطن.

5 - افحص هالاته العلوية، الوسطى والسفلية. تحرّك مقترباً من الشخص أثناء الفحص. لاحظ الاختلاف بين وضعيّة فتح الذراعين والساقين ووضعيّة الإغلاق التصفية.

6 - اطلب من الشخص فتح ساقيه وإطلاق ذراعيه.

7 - أعد فحص الهالات العلوية، الوسطى والسفلية. لاحظ الاختلاف. يمكنك إعادة هذه التجربة عدّة مرّات.

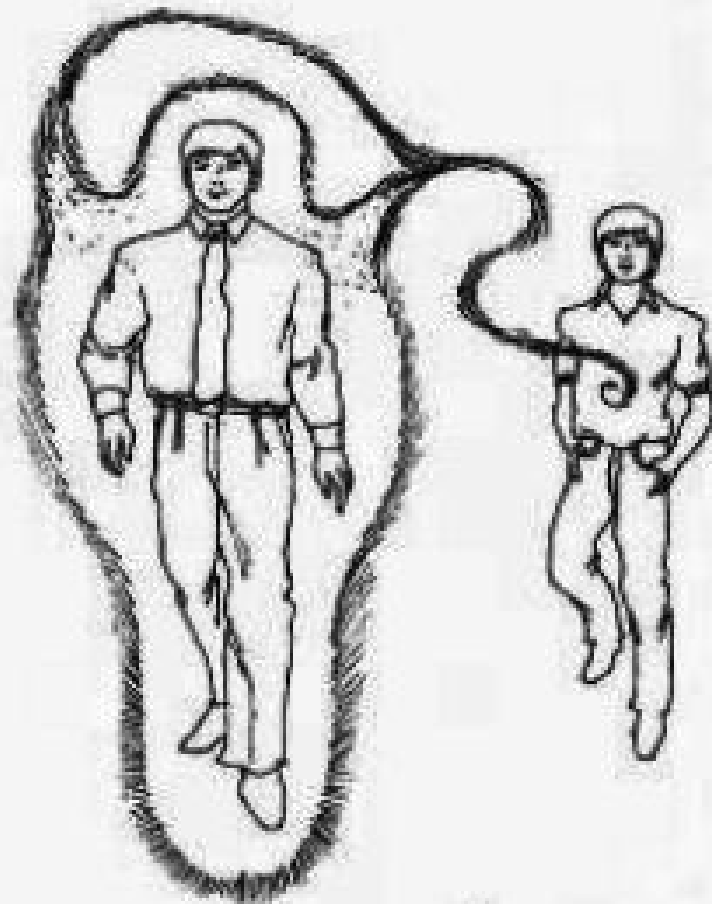
ستلاحظ من هذه التجربة، بأن إغلاق الساقين ووضع اليدين في الجحر أو في منطقة أسفل البطن سوف يعلّق الهالة الوسطى والسفلية، وستعلّق العلوية جزئياً.



صورة رقم 2 - 2 تقنية إغلاق الهالة: وضعيّة الإغلاق التصفية.

### مصنص الطاقفة

هل اأأبرف من قبل شعور الاسأزاف أو الشعب بعد دقائق من مقابلة شخص ما؟ هذا الشخص قام بامأصاف مافأفك الأوففة. الأمر الذي لا أأصل بأمفأ الأذى أو بأمفأ سفف. أأف أأأ عافة بأورة غير وافة لأون الشخص مضعفاً أو مفعلاً من الفأأفة الفسفة. بسبب ذلك، أكون لأفه مفل لامأصاف الطاقفة البرانية أو طاقفة الأأاة من الأشأاف الذين أأففون به، إذا فأفأ مفل هأفا شأفص، ببسامة أألق هالفك، سمر إألق ذراففك وساففك، هذا سففمفه بأورة فعالة من اسأزاف مافأفك الأوففة. الففففة ببسامة وفعالة للفاة.



سورة رقم 2 - 3 مصنص الطاقفة.

### عدم رد الفعل

لا يكون إغلاق الهالة كافياً، فعندما يكون شخص ما غاضباً وأنت لا تقم بردة فعل تجاهه، فإنك ستلاحظ كيف سيُصبح أكثر غضباً. حيث ارتدّت إليه طاقة الغضب التي سلّطها عليك ويُصبح مُختلّ التوازن أكثر. هذا يُسمّى بتأثير الكيد المرتد.

أثناء التماس الحاد، على المرء أن يظلّ هادئاً، فبعدم الاستجابة لإثارة الشخص الآخر، تظلّ مُنفصلاً وغير متأثر. ستمكّن من التفكير بوضوح والردّ بدقة. لكذلك تُصبح مُعرضاً للهجوم الأفكار السلبية التي يُمكنها اختراقك لحظة قيامك بردة فعل، حتى إذا كنت مُغلق الذراعين والساقين. لكن ليس بمستوى السهولة فيما إذا كانت الهالة مفتوحة. يكون الإنسان معرضاً للهجوم النفسى حتى لو كانت الهالة مُغلقة، لأنّه وبالاعتماد على مبدأ الجذب حيث الشبيه يجذب للشبيه، عندما يُصبح غاضباً، فإنّه يجذب طاقة وأفكار الغضب من شخص آخر. هذا يُعسّر الأهميّة الكبيرة للبقاء في حالة حيادية أو في حالة إيجابية.

### المباركة

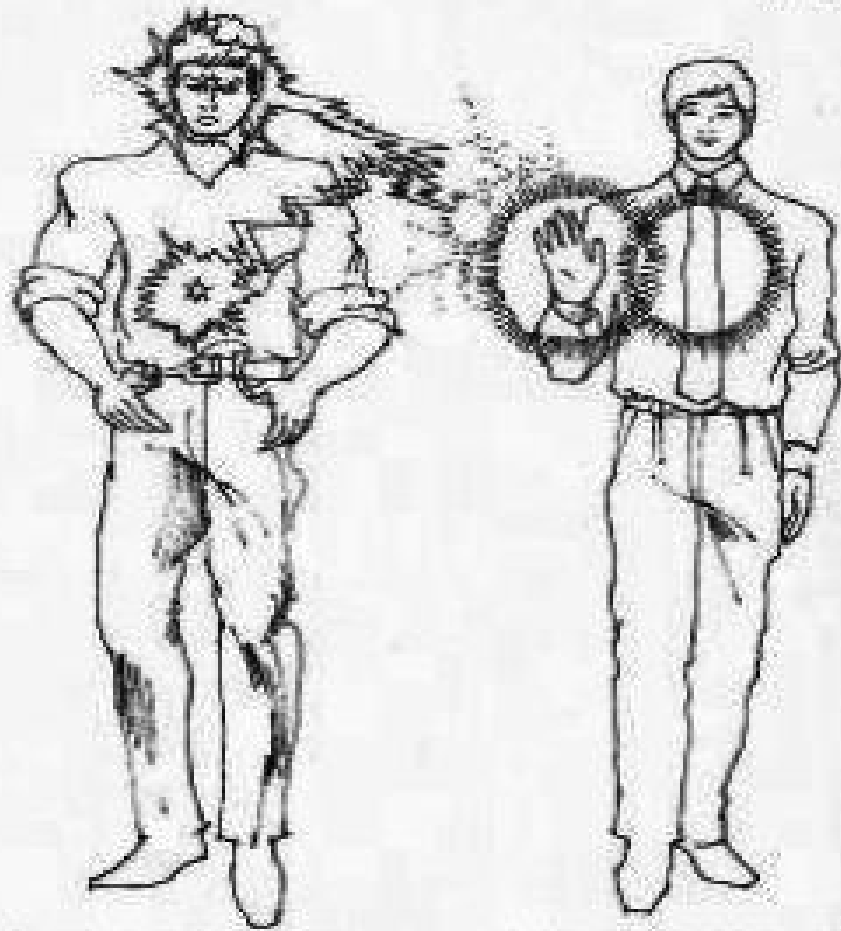
عندما تُبارك شخصاً ما بالمحبّة وبما هو خير له، فإنّك إنّما تُصدّ الأفكار السلبية التي تُسلط عليك وتحوّلها. هذا اعتماداً على قانون التناظر حيث الخصائص غير المتماثلة تُصدّ. يُمكنك بصمت ترنيم «الصّلح معك»، أو (Peace shanti-shalom). بتصميم ذهني بارك الغاضب بالسلام.

حيث إنّك لا تُريد أذية الشخص الذي يُرسل الغضب أو طاقة الاحتكاك إليك، ولا أن يُصبح أسوأ ممّا هو عليه، فماذا تفعل إذن؟ ركّز

على قلبك وبارك الشخص بالمحبة، بنية أن الطّاقة السّلبية سوف تُحوّل إلى هدوء، تفهم وسلام. بهذه الطّريقة، فإنّ تأثير الكيد المرتدّ سوف يميل أو على الأقل سيقبّل.

### المزيد عن تقنية التحويل

تقنية التحويل الأكثر قوّة هي أن تُركّز على شاكراتي القلب والثّاج، وتُبارك المُعتدي بالمحبة والسّلام. عندما تُطبّق هذه التّقنية، فإنّك تُسلّم بصورة آليّة طاقة ذات لون ذهبي وقرنفلي. هذه الطّاقات الذهبيّة والقرنفليّة لا تحميك فقط، بل تُحوّل الأفكار والطّاقات السّلبية إلى أفكار ومفاهيم إيجابيّة.



شُورة رقم 2 - 4: تقنية شاكرات القلب: صد وتحويل العدوانيّة التّوسّية بالُمباركة.

لقد علم السيد المسيح، السيد بوذا والمعلمون الروحيون العظماء تقنية المباركة. يقول المسيح: «بارك لاعنيك». لماذا؟ لأنك عندما ترسل الحنان المحب إلى الشخص الذي يشتمك، فإن الشتمية سوف تحول والشخص سيشعر بتحسن وسيهدئك عليك بصورة إيجابية. من جهة أخرى أنت إن رددت غاضباً، والآخر رد عليك بغضب بالمثل، سيكون هناك صراع لا نهاية له. البغض يولد بغضاً، والبغض يولد غضباً. الحل بسيط وهو أن تتبع العرف المقدس، رد على البغض بالمحبة.

### معالجة العلاقات عبر المباركة

يمكن استخدام المباركة لإصلاح العلاقات. اكتب قائمتك بالأشخاص الذين لديك معهم مشاكل جدية: من كان منهم مصدر قلق بالنسبة إليك، أو الأشخاص الذين سببت لهم المذاب، أو على الأقل أولئك الذين ليس لك معهم علاقات طيبة لأشهر أو سنوات عديدة.

1 - ركز على شاكراتي القلب والثاج خلال مجمل العملية.

2 - ارفع يديك في وضعيّة المباركة. تخيل الشخص الذي تريد مباركته أمامك.

3 - رد بلطف اسمه لثلاث مرّات. تابع تخيّل أمامك. سلط عليه الحنان المحبّ بينما تركز على شاكراتي القلب والثاج، مع ترنيم لطيف «الصّلح معك».

4 - تابع الترنيم لثلاث دقائق تقريباً.

5 - إذا كنت روحانياً، يمكنك الابتهاال إلى الله ليمنحك طاقة الحب وتقويم العلاقة عند بداية الإجراء. يمكنك استخدام هذا الإبتهاال.



إلى إله الكون الأعظم، إلى مُعلِّمي الرُّوحيين، وإلى كُلِّ الكائنات  
الْمُقدَّسة، شُكراً لكم على طاقة الحُبِّ وعلى إِصلاح العلاقة. نشكركم  
بإيمان صادق.

أو يُمكنك استخدام صلاتك الخاصَّة. إنَّ ابتهاكك إلى الله  
للمُساعدة سوف يجعل الإجراء أو الثَّمرين أكثر فعاليَّة.

6 - أعد الإجراء كاملاً على كُلِّ شخص هي القائمة.

7 - كرِّر المُباركة لمُرَّتين أو ثلاث أسبوعياً مادام ذلك ضرورياً.  
عُموماً، لإعادة انسجام العلاقة تحتاج لشهر أو شهرين. وفي بعض  
الحالات، يتطلَّب الأمر وقتاً أطول.



مُوردة 2 - 5 تقنية شاكرا تي النَّاج والقلب: صد وتحويل العدوان النَّفسي بالمُباركة.

إذا شعرت بثقل على قلبك، فقط قم بكنس موضعي عليه لإزاحة التضخم البراني.

كيف تشعر بعد المباركة؟ هل تشعر بالسلام الداخلي؟ ينبغي عليك أن تعرف بأن المباركة ضرورية ليس فقط من أجل الشخص الذي تباركه لكن لك أيضاً. المباركة هي حقيقة تسامح، الذي يشكل ضرورة لتحقيق العلاج الداخلي. في حالات خطيرة، يكون رفضك للمباركة والتسامح مع من أذاك سبباً في عدم إحداث السلام الداخلي والمعالجة الداخلية، واستعداداً لقبح وإفساد نفسي.

### تقوية الهالة عبر التدريب الجسماني

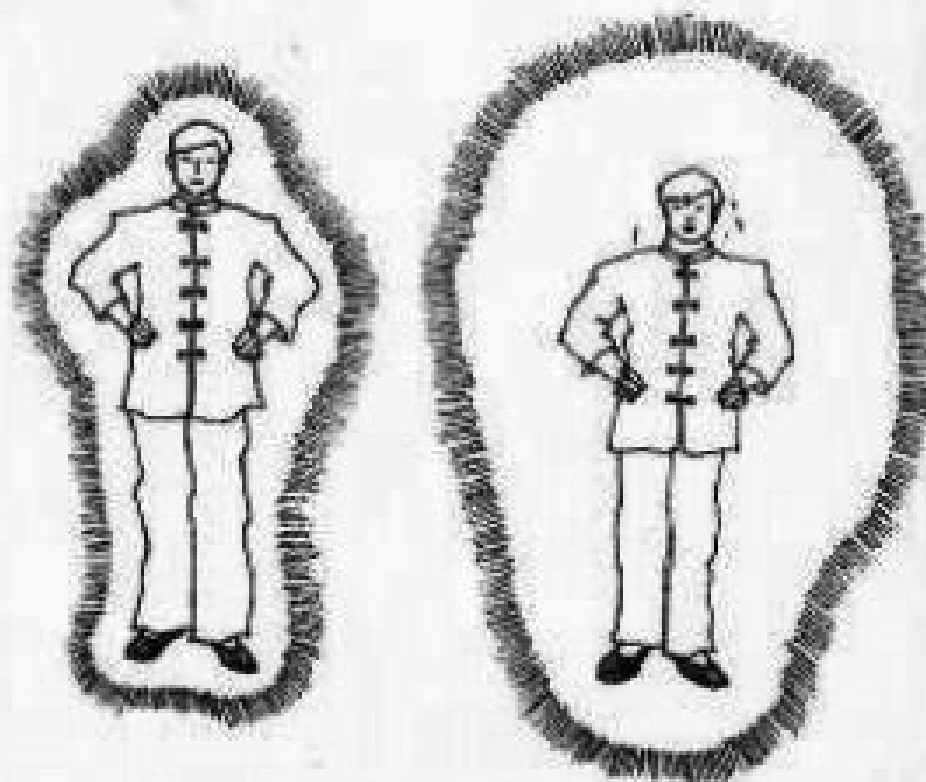
تؤدي الهالة القوية دور الوافي النفسي الطبيعي. إن تقوية الهالة هو جد سهل. إنه عبر التدريب الجسماني المنتظم، يصبح الجسد معافى. هذا سيقوي الهالة ألباً. سيكون كافياً الثمرن لمدة ثلاثين دقيقة لجلستين أسبوعياً.

لنلاحظ استحصارياً أنه خلال التدريب، تطرد من الجسم المادي والأعضاء الداخلية، والجسم الطاقى، والشاكرات والمسارات، والهالة كمئة وافرة من الطاقة المستهلكة والملوثة؛ حيث تصبح كلها أنظف، أكثر إشراقاً، سليمة وقوية. كما تتحسن الدورة الطاقية بشكل كبير. إن امتلاك جسد قوي ومعافى، سيؤدي بنا بصورة طبيعية إلى امتلاك هالة قوية. لا تستخف بالفوائد الجسدية والنفسية للتدريب الجسماني المنتظم.

يمكنك القيام بأي نوع من الرياضات: غولف، أيروبيك، سباحة، غتو خفيف، هاثا يوغا، تاي تشي، فتون قتالية وأنواع أخرى. فلهذه الرياضات تأثير تطهيري وتنشيطي على هالتك. التنفس البراني هو طريقة أخرى فعالة لتقوية الهالة.

يُمكن لأولئك الذين لديهم خلفية في المعالجة البرانية تدريب فحص الشاكرات والأعضاء الداخلية، والهالة للشخص المدرب قبل التمرين. ثم تُختبر الهالة الخارجية أثناء التدريب. ثم يعاد فحص الشاكرات والأعضاء الداخلية والهالة الخارجية بعد التمرين. ستُنهل عندما تجد بأنَّ مستوى طاقة الهالة والأعضاء الداخلية والشاكرات قد ارتفع بصورة عظيمة.

لقد صادف المؤلف حالات نفسية مرضية عدة، كان فيها المرضى مختلي التوازن من الناحية النفسية. فكانت الشاكرات ممزوجة بعناصر سلبية وبطيفيليات طاقية. وكان المرضى عرضة للاستحواذ النفسي بسبب ضعف الهالة والجسم المادي. هذا ما يؤكد ضرورة القيام بتمارين رياضية منتظمة وما يؤكد على الترابط بين الصحة الجسدية والسعادة النفسية.



صورة رقم 2 - 6 تقوية الهالة عبر التدريب الجسماني المنتظم

كان لدى المؤلف طالباً كندياً يعمل مديراً لمدرسة، تخرج من وظيفته هذه لكي يساعد مجموعة من الطلاب في مشاكل أكاديمية، اجتماعية وقانونية. كان صفاً صغيراً لكنه عصياً على السيطرة. غالباً ما كان هؤلاء الطلاب الغريبون يعقدون جلسات الشرب والمخدرات في أيام السبت والأحد. عندما كانوا يحضرون إلى المدرسة يوم الإثنين، كانوا يقومون بتصرفات شنيعة ويتفوهون بكلمات بذيئة. على الرغم من سلوكهم السلبي، لم يكن أستاذهم الكندي يشعر بالانزعاج وكان يهتم بهم ويرأف بحالهم. فأسس قاعدة الإثنين، وهي أن يقوم هو وطلابه برحلة لأربع أو خمس ساعات. حيث كان يختار أكثر الطرق صعبة لكن أمنها. بعد الرحلة كان يحدث تحول جسدي ونفسي عند الطلاب. فيصرون أرق وأكثر حذراً في أنفاسهم وفي حركاتهم الجسدية. كان التحول دراماتيكياً بلاشك، على الرغم من أنه كان مؤقتاً. للرحلات الشاقة والهواء الطلق والطاقة البرانية الجبلية تأثيرات مفيدة وعلاجية. من المفيد لأولئك الذين يعالجون مرضى الاضطراب النفسى، معاينة ما سيكون تأثير استخدام الطريقة نفسها. وعوضاً عن القيام بذلك مرة أسبوعياً، لماذا لا يكون لمرات عديدة؟.

### تقوية الهالة عبر التأمل

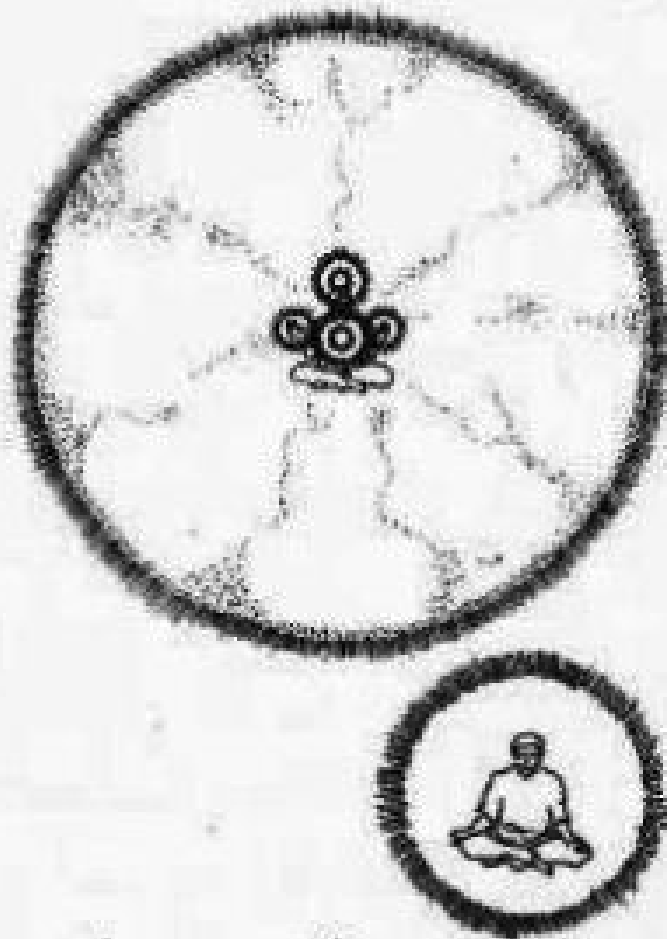
توجد عدة طرائق للتأمل. كلها جيدة هي العموم. فعندما يتأمل المرء، يكون ثمة انهماك عظيم للطاقة الروحية. لهذا فإن للتأمل تأثيراً قوياً مقوياً للهالة. يُعَدُّ التأمل على القلبين النواامين الشكل الأقوى من التأمل الذي يُمكن للطلاب ممارسته. هذا التأمل قديم جداً، وقد ظل سرّاً ويعلم فقط للمريدين الناضجين. هذه التقنية تنتشر للعموم الآن. للذين ليس لديهم خبرة في المعالجة البرانية، انظر الملحق رقم 3 حول كيفية القيام

بتأمل القلبين التوأمين. هذا التأمل الارشادي متاح أيضاً على كاسيتات وأقراص مدمجة.

يُمكنك القيام بتجربة فحص الهالة للشخص المتأمل قبل وأثناء وبعد التأمل على القلبين التوأمين. سيدهش معظمكم لكبر حجم الهالة مرّات عديدة. عند القيام بالتأمل بصورة منتظمة، ستُصبح الهالة أكبر وأقوى بصورة دائمة.

### وضعية التقوية

يُمكن تقوية الهالة للتوغير لصق اللسان إلى سقف الحلق وإغلاق الأيدي أو تشبيكها.



سُورة رَقْم 2 - 7 تقوية الهالة عبر تأمل القلبين التوأمين.

كان لدى المؤلف طالباً كندياً يعمل مديراً لمدرسة، تخلص من وظيفته هذه لكي يساعد مجموعة من الطلاب في مشاكل أكاديمية، اجتماعية وقانونية. كان صفاً صغيراً لكنه عصياً على السيطرة. غالباً ما كان هؤلاء الطلاب الغربيون يعتقدون جلسات الشرب والمخدرات هي أيام السبت والأحد. عندما كانوا يحضرون إلى المدرسة يوم الإثنين، كانوا يقومون بتصرفات شنيعة ويتفوهون بكلمات بذيئة. على الرغم من سلوكهم السلبي، لم يكن أستاذهم الكندي ليشرح بالانزعاج وكان يهتم بهم ويراف بحالهم. فأسس قاعدة الإثنين، وهي أن يقوم هو وطلابه برحلة لأربع أو خمس ساعات. حيث كان يختار أكثر الطرق صعوبة لكن آمنها. بعد الرحلة كان يحدث تحول جسدي ونفسي عند الطلاب. فيصرون أرق وأكثر حذراً في أفعالهم وهي حركاتهم الجسدية. كان التحول دراماتيكياً بلاشك، على الرغم من أنه كان مؤقتاً. للرحلات الشاقة والهواء الطلق والطاقة البرانية الجبلية تأثيرات مفيدة وعلاجية. من المفيد لأولئك الذين يعانون مرضى الاضطراب النفسي، معاينة ما سيكون تأثير استخدام الطريقة نفسها. وعوضاً عن القيام بذلك مرة أسبوعياً، لماذا لا يكون لمرات عديدة؟.

### تقوية الهالة عبر التأمل

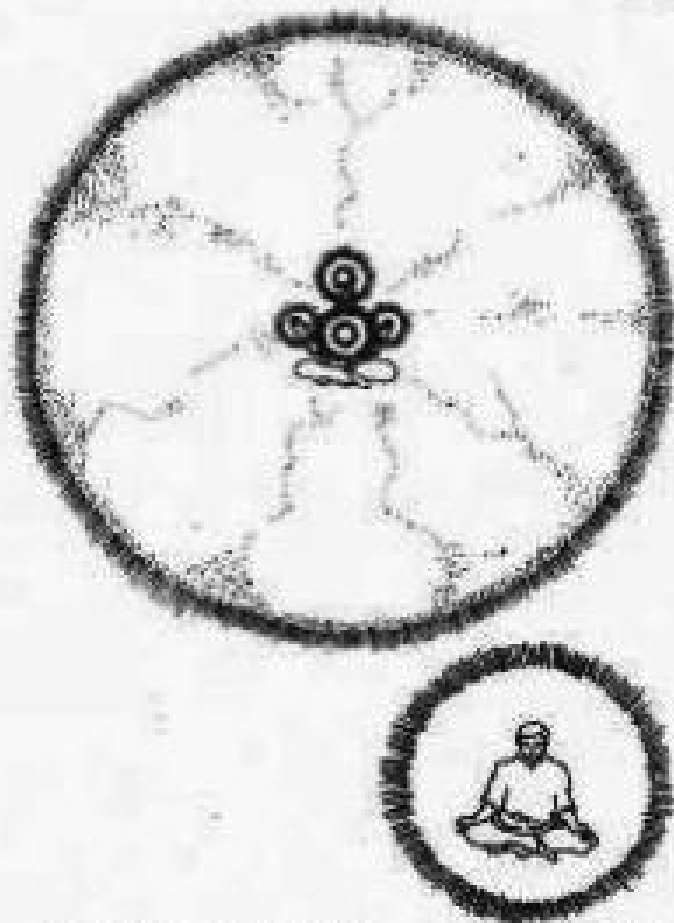
توجد عدة طرائق للتأمل. كلها جيدة هي العموم. فعندما يتأمل المرء، يكون ثمة انهماك عظيم للطاقة الروحية. لهذا فإن للتأمل تأثيراً قوياً مقوياً للهالة. يُعدُّ التأمل على القلبين التوأمين الشكل الأقوى من التأمل الذي يُمكن للطلاب ممارسته. هذا التأمل قديم جداً، وقد ظل سراً ويعلم فقط للمريدين الناضجين. هذه التقنية تنتشر للعموم الآن. للذين ليس لديهم خبرة في المعالجة البرانية، انظر الملحق رقم 3 حول كيفية القيام

يتأمل القلبين التوأمين. هذا التأمل الإرشادي متاح أيضاً على كاسيتات وأقراص مدمجة.

يُمكنك القيام بتجربة فحص الهالة للشخص المتأمل قبل وأثناء وبعد التأمل على القلبين التوأمين. سيدهش معظمكم لكبر حجم الهالة مرّات عديدة. عند القيام بالتأمل بصورة منتظمة، ستُصبح الهالة أكبر وأقوى بصورة دائمة.

### وضعية التقوية

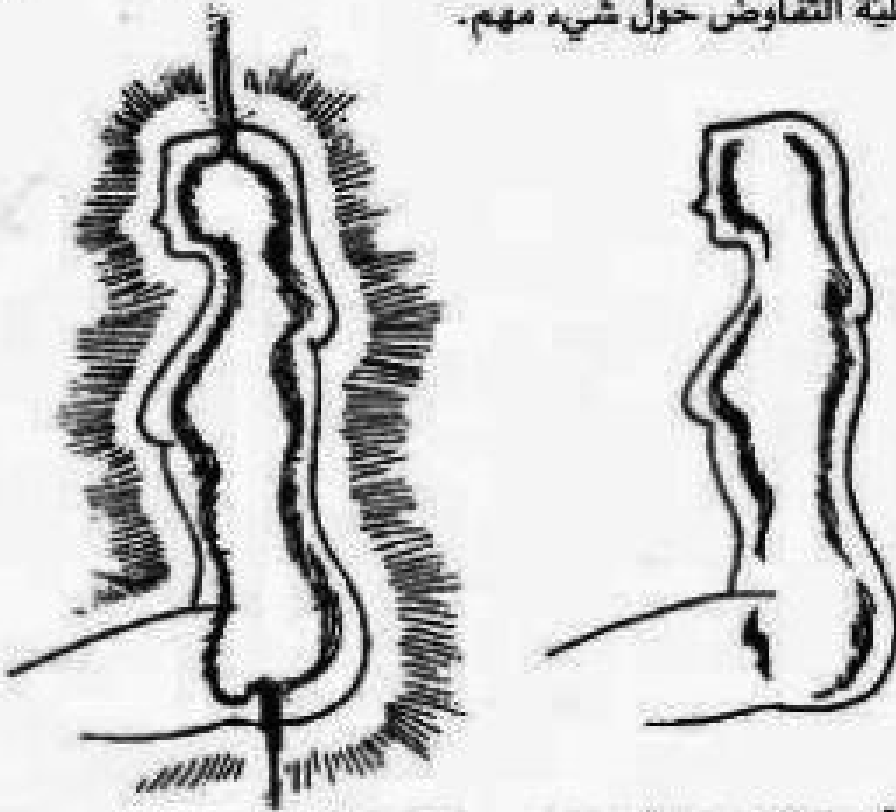
يُمكن تقوية الهالة للتو عبر لصق اللسان إلى سقف الحلق وإغلاق الأيدي أو تشبيكها.



صورة رقم 2 - 7 تقوية الهالة عبر تأمل القلبين التوأمين.

لماذا عليك لصق اللسان إلى سقف الحلق؟ عندما يتم ذلك فإن الدائرة بين المسارات الخلفية والأمامية تكتمل، وبالتالي يرتفع مستوى الطاقة البرانية الإجمالي في الجسم. لماذا عليك إغلاق اليدين؟ عندما تغلق الأيدي، فإن الطاقة البرانية الزائدة التي تتدفق نحو الخارج بصورة طبيعية يتم إعادة توجيهها إلى الجسم، وبالتالي يرتفع مستوى الطاقة وتقوى الهالة أيضاً.

تتسع الهالة وتصبح أقوى، عندما تغلق الأيدي ويلصق اللسان إلى سقف الحلق، وعندما تكون الأيدي مفتوحة واللسان غير ملتصق بسقف الحلق، تصبح الهالة ضعيفة نسبياً. هذا يُسمى وضعية التقوية. إنها ترفع مستوى طاقة الإنسان بإطراد، وبالوقت نفسه تحفظها. يمكن استخدام هذه الوضعية عندما يكون المرء بحاجة إلى التركيز، أو إلقاء تعليم مهم أو في عملية التفاوض حول شيء مهم.



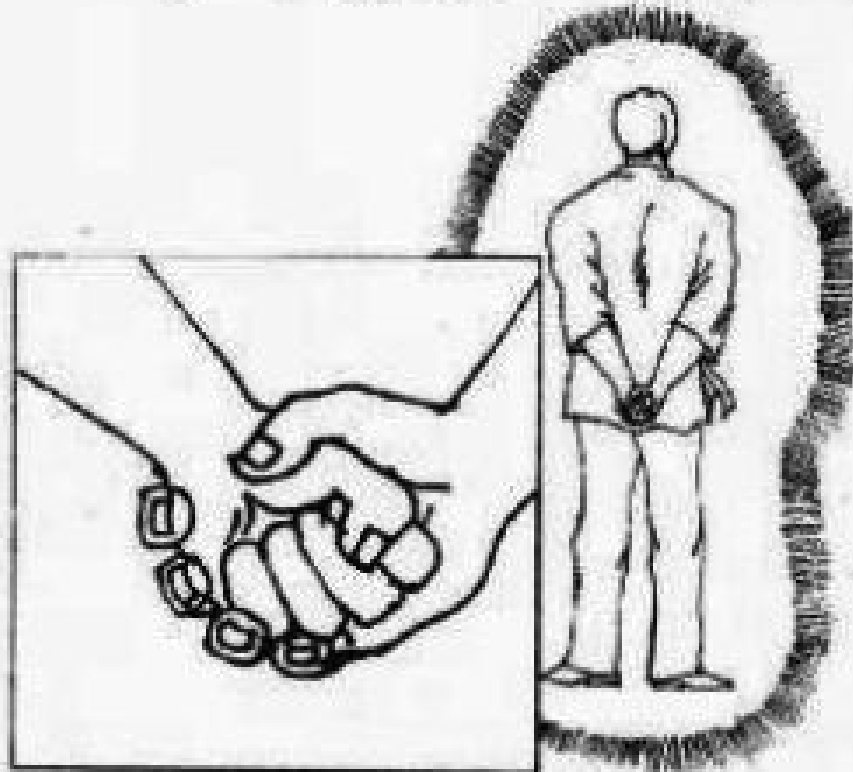
صورة رقم 2 - 8 لصق اللسان إلى سقف الحلق.



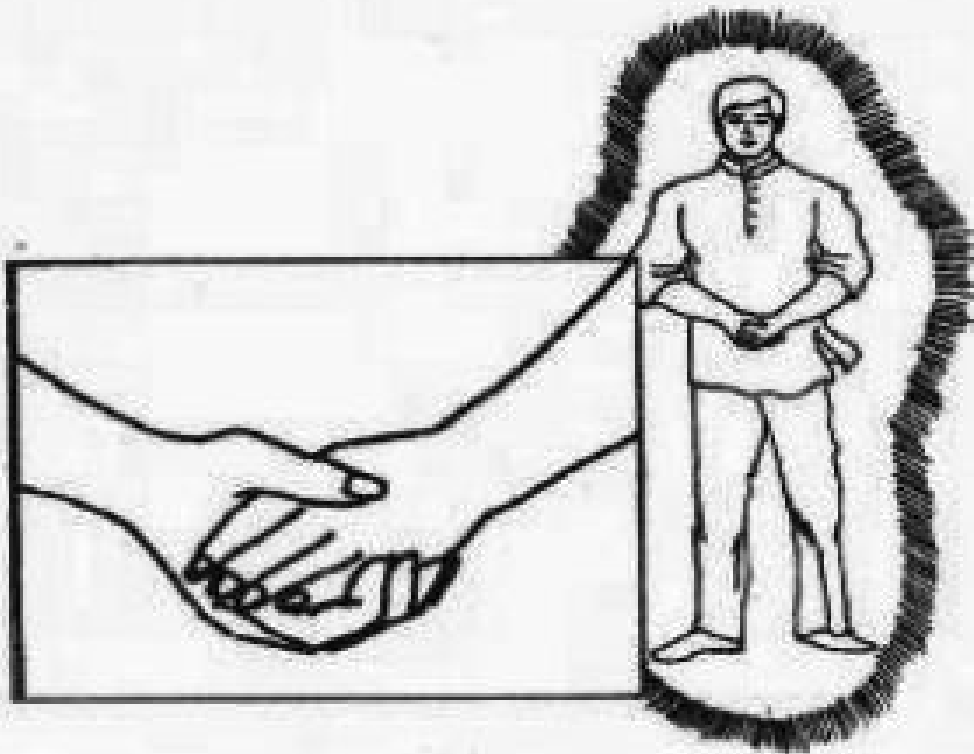
تُوجد عدّة طرق لإغلاق الأيدي:

- 1 - ضع يديك خلف ظهرك، أغلق اليد اليسرى مع ثني الإبهام نحو الداخل، واشبك قبضة اليد اليسرى مع اليد اليمنى.
- 2 - ضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى، واشبكها أمام جسمك.
- 3 - أغلق كلتا اليدين مع ثني الإبهامين نحو الداخل، ثم ضعهما في جيبك بحيث لا تمكن رؤيتهما، إذا وضعتهما جانب الوركين فإن ذلك سيُفسر على أنه فعل عدواني.

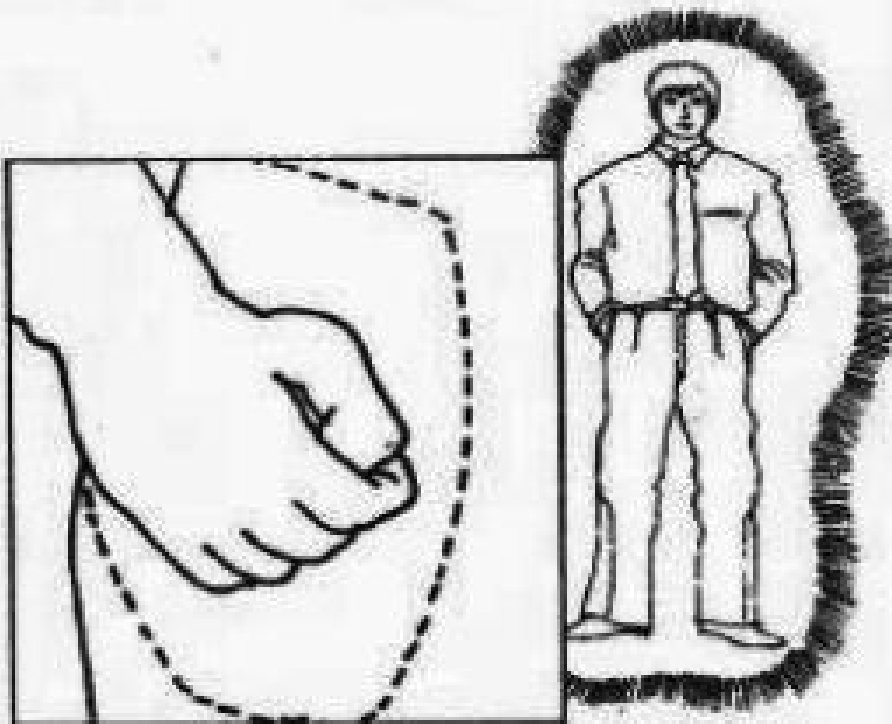
يُمكنك إثبات صحة هذه التمارين عبر فحص الهالة للشخص في الوضعية العادية، ثم إعادة فحص حالته في وضعية التقوية. ستُصبح الهالة بلا شك أقوى وأكبر عندما يكون في وضعية التقوية.



صُورة رَقْم 2 - 9 وضعية التقوية: وضع اليدين خلف الظهر وإغلاق اليد اليسرى مع ثني الإبهام نحو الداخل، ثم شبك اليسرى مع اليمنى.



صورة 2 - 10 وضعية التقوية: شبك اليدين أمام الجسم، اليد اليسرى فوق اليمنى.



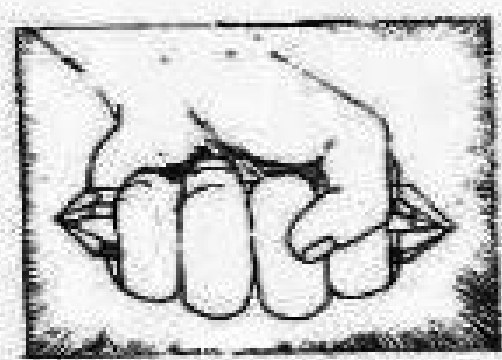
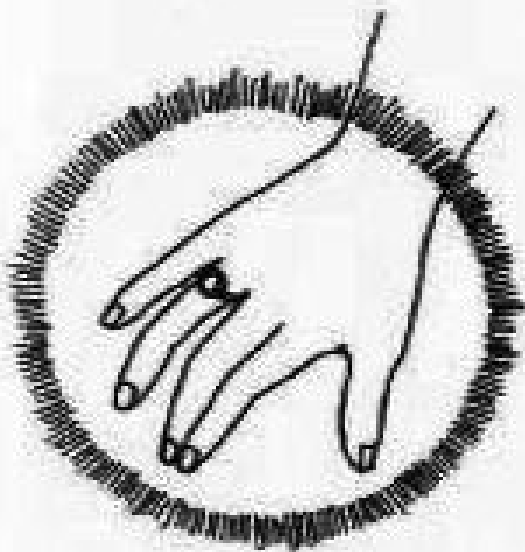
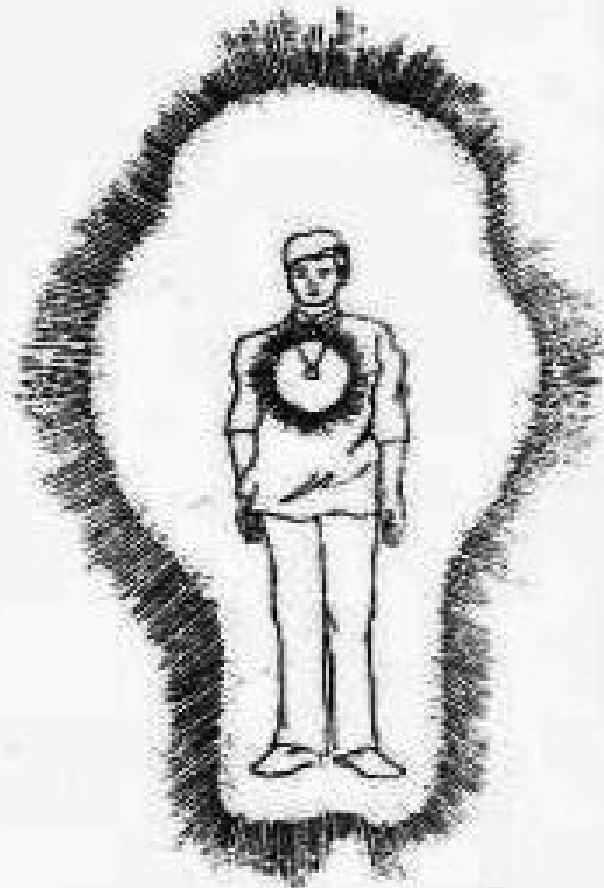
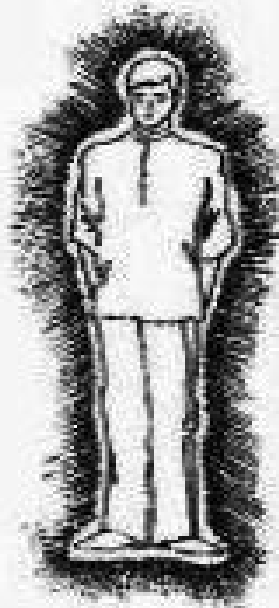
صورة 2 - 11 وضعية التقوية: إغلاق اليدين مع ثني الإبهامين نحو الداخل ووضعهما داخل الجيوب.

### تقوية الهالة عبر استخدام الكريستال

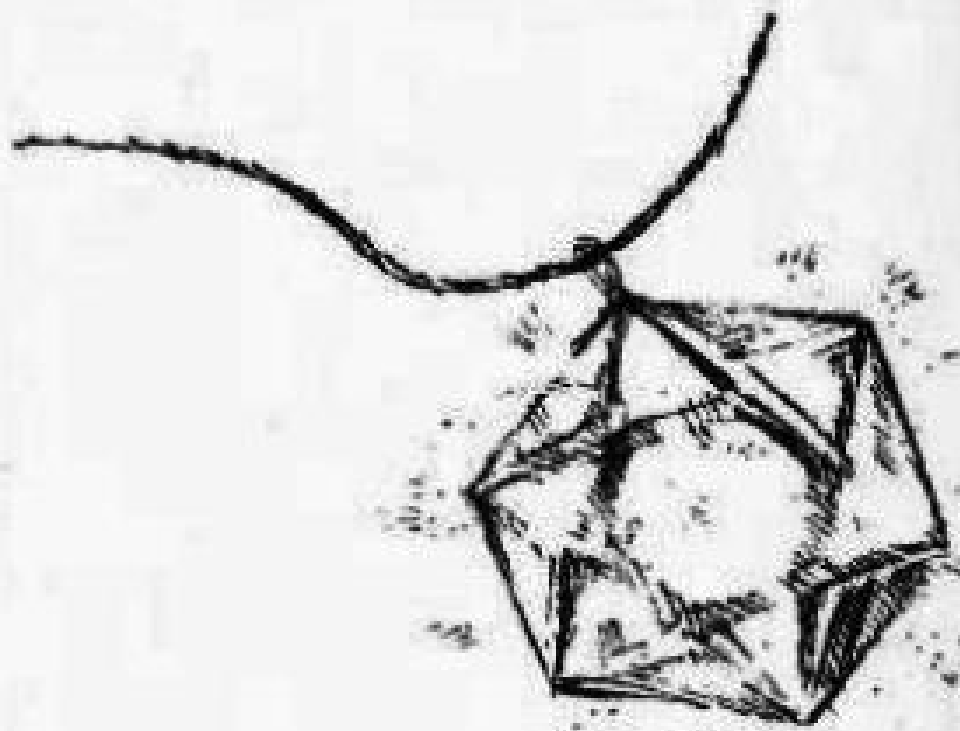
للكريستال، عندما يلبس على الجسم، أثر تشبهي على الشاكرات وأثر مقوي للهالة. لذلك يُمكن استخدامه للدفاع النفسي، لكن يجب التمييزه وشحنه قبل الاستخدام. يتضمّن مصطلح «كريستال»، الجواهر أو الأحجار الكريمة والأحجار نصف الكريمة.

يُمكن ارتداء الكريستال كقلادة أو كخواتم. كقلادة يُمكن استخدام الكريستال ذي الستة أطراف المصنوع من الكوارتز الصافي، الكوارتز الوردي، الجَمَشْت، أو التُّرمالين الأخضر. يوازن الكريستال ذي الستة أطراف الشاكرات العلوية والسفلية. كما يوازن ويقوي الأقسام العلوية، الوسطى والسفلية من الهالة. يفضل لبس قلادة الكريستال بين القلب والحنجرة. ومن المفضل عدم لبسه عند منطقة القلب لمدة طويلة من الزمن لأنها قد تؤثر فعلياً على القلب بصورة عكسية.

كخاتم، يفضل لبس الكريستال في إصبع الخنصر أو الوسطى، سواء في اليد اليمنى أم اليسرى. يُستخدم العقيق الأحمر لتقوية الهالة والدفاع النفسي. ويفضل لبسه في اليد اليمنى. يجب على الأشخاص المشائمين أو السلبيين إلى حدّ كبير عدم ارتدائه لأنها تميل إلى جلب الحظ السيئ. من جهة أخرى، عندما يرتديه الأشخاص الأصحاء والمتفائلون، فإنّ العقيق سي جذب الحظ الجيد.



صورة رقم 2- 12 تقوية الهالة باستخدام الكريستال.



### صورة رقم 2 - 13 قلادة الكريستال ذي الستة أطراف

يُعدُّ كوارتز السترين جيداً للدفاع النفسي، وينبغي لبسه في اليد اليمنى أيضاً. ينصح بالثرمالين الأخضر أو الزمرد للمعالجين والأطباء، والمعالجين النفسيين لأن لهذا الحجر أو للكريستال مفعول تطهيري وتنظيفي. ينبغي لبسه في اليد اليسرى. ويلبس الجفشت والكريستال الحماضي في اليد اليمنى. الألماس هو كريستال قوي للغاية في الدفاع النفسي، ويفضل لبسه في اليد اليمنى. ليس على المرء استخدام أنواع باهظة من الماس أو أن ينفق مالاً كثيراً على قيراط أو اثنين من الماس عالي الجودة. الماس ضعفاً سوف يؤدي الفرض، سواء كان أصغر رخيصاً أو كان خائفاً يحتوي على قطع ماسية باهظة. إن قيراطاً من ماسات صغيرة هو أرخص بكثير من ماسة واحدة بوزن قيراط. الماسات الأرخص سوف تقدم كثيراً أو قليلاً نفس الدرجة من الحماية.

## تنظيف الكريستال

ينبغي تنظيف الكريستال قبل ارتدائه كقلادة أو كخاتم. ثمّة طرق عديدة لتنظيفه.

أسهلها غسله بالصابون بماء جارٍ لمدة دقيقة أو أكثر. لتسهيل عملية التنظيف تستخدم الأصابع لفرك قطعة الكريستال تحت الماء الجارى مع نية عقلية لتطهيرها من كل تلوث. يمكنك تطبيق الإجراء نفسه بفرك قطعة الكريستال بأصابعك داخل طست مليء بالماء والملح، أو ببساطة يمكنك نقع القطعة في محلول ماء وملح لبضع ساعات أو أيام.

ثمّة طريقة أخرى للتنظيف هي استخدام الكحول. من المفضل عدم استخدام الماء والملح مع الأحجار باهظة الثمن. التي يمكن تطهيرها باستخدام الحامض المعتدل. هذا يمكن أن يتم في متجر الحلي.

## تنظيف الكريستال باستخدام تقنية شاكراتي

### الناج - اليد

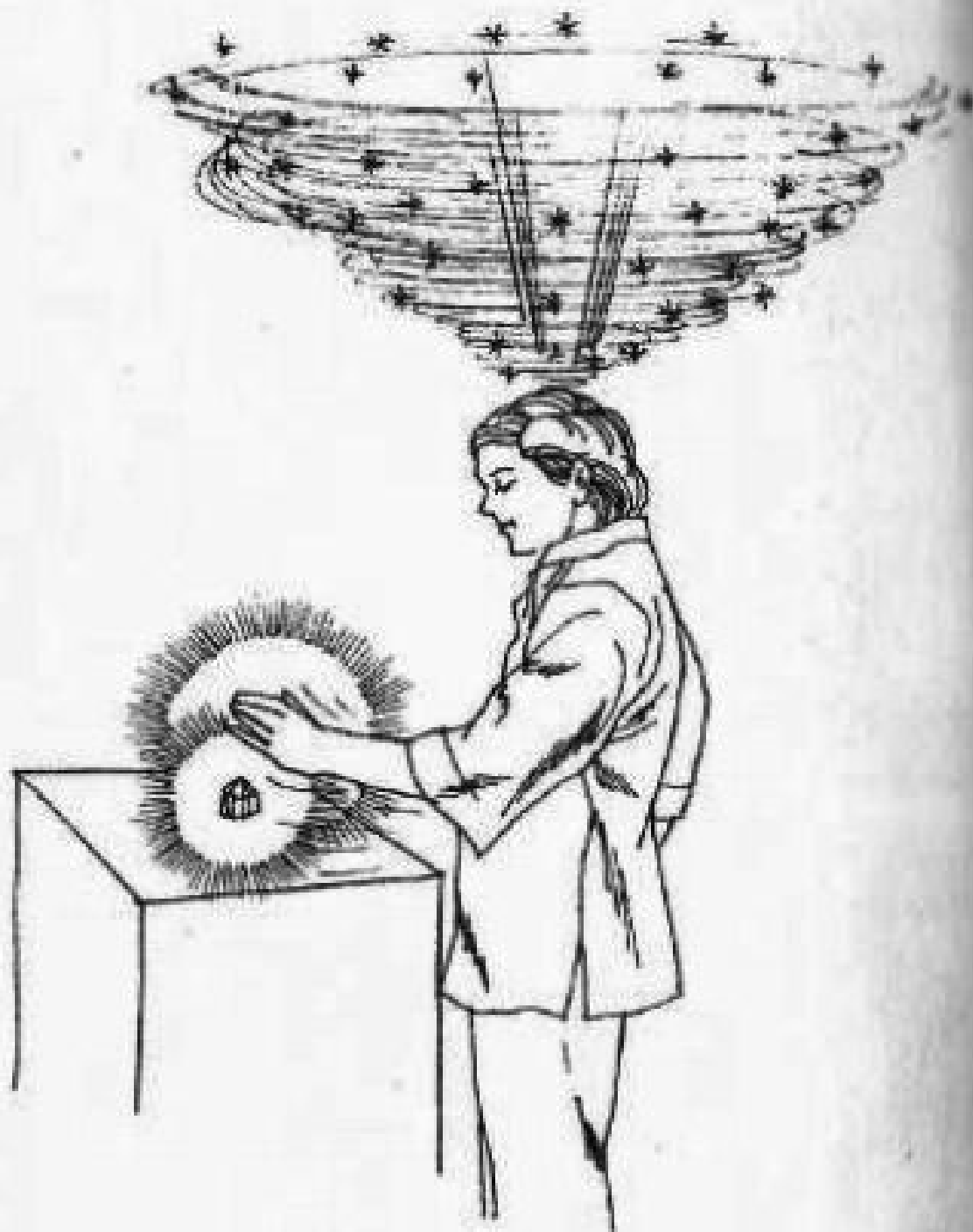
تستخدم تقنية شاكراتي الناج - اليد لإزالة البرامج والانطباعات النفسية السابقة.

1 - ألصق لسانك إلى سقف حلقك.

2 - ركز على تاجك ويديك.

3 - قم بكنس مع نور بنفسجي كهربائي أو نور أبيض لامع على قطعة

الكريستال لعشر مرات، بنية إزالة كل الانطباعات النفسية وكل البرامج السابقة.



سورة 2 - 14 استخدام تقنية شاكراتي الثاج - اليد لتنظيف الكرسي.

## شحن الكريستال

يُمكن تعزيز فعالية قطعة الكريستال عبر شحنها بالطاقة من خلال التنفس البراني أو عبر الابتهاال.

### شحن الكريستال عبر التنفس البراني

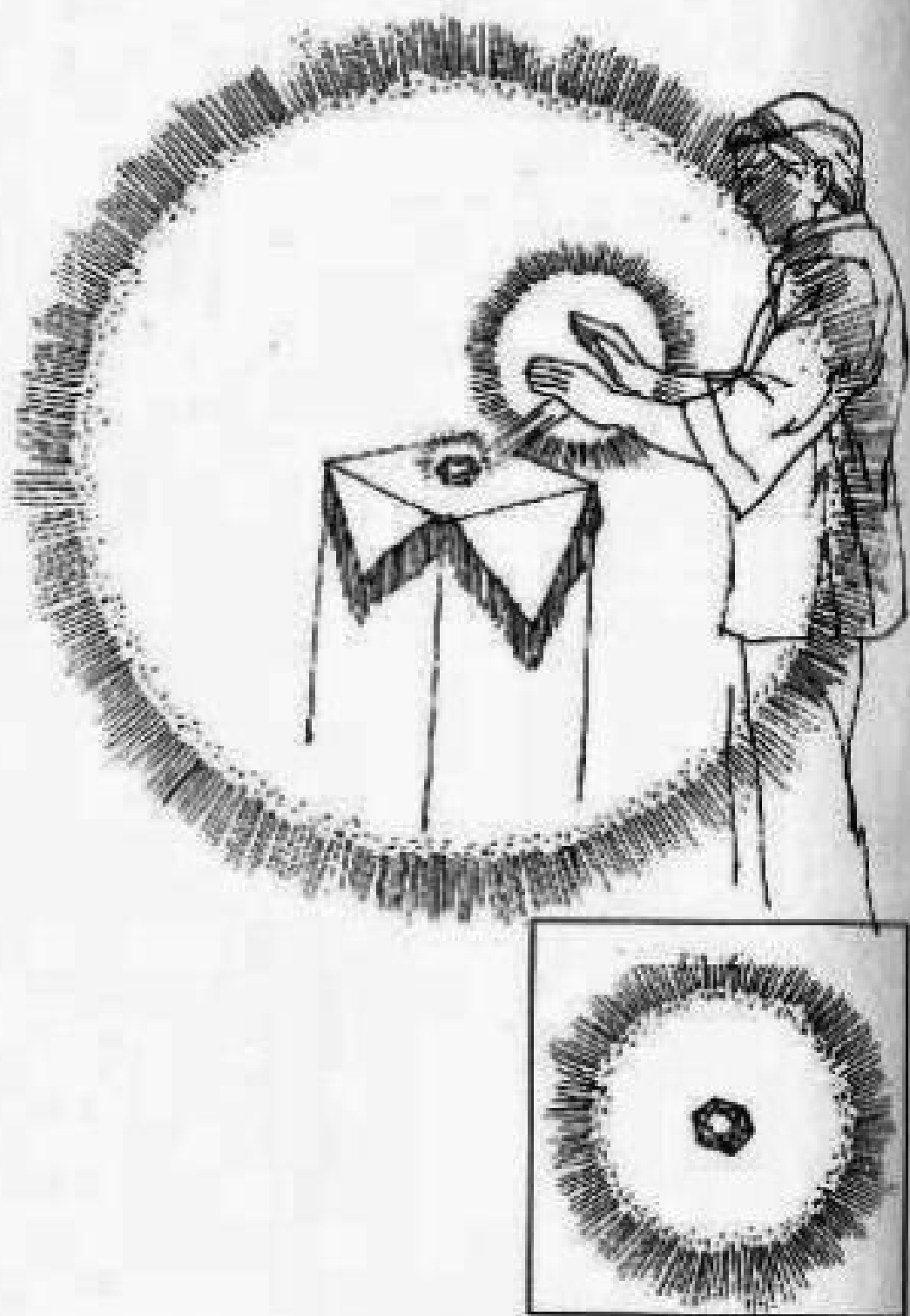
1 - بعد تنظيف قطعة الكريستال، قم بالتنفس البراني باستخدام تقنية 7-1، 7-1. كيف تفعل ذلك؟ قم بالتنفس البطني. خذ شهيقاً لسبع عدّات، احبس نفسك لعدّة، ازهر في سبع عدّات، امسك النفس لعدّة واحدة. قم بهذه العملية لخمس دورات.

2 - وجه راحتي اليدين إلى القطعة وتابع التنفس البراني لحوالي اثنتي عشرة دورة إضافية. مرّ القطعة بأن تمتص الطاقة البرانية التي تقوم بتسليطها عليها.

3 - برمج القطعة بالأمر التالي: «سوف تحميني من كل هُجُوم نفسي وكل تلويث. سوف تحميني من كل أذى وكل خطر. سوف تحميني ليل نهار. كما أريد، ليكن كذلك».

4 - ثبت الطاقة البرانية المُسلّطة أو باركها عبر تلوين هالة القطعة بنور أزرق مبيض. التثبيت ضروري لحفظ فعالية قطعة الكريستال أو لمنع تسرّب الطاقة.





سورة 2. 15 شحن الكريستال عبر التنفس البراني.

## شحن الكريستال الإبتهال إلى الله

يُمكن الشحن عبر الإبتهال والدعاء:

إلى رب العالمين،

إلى معلمى الروحي، إلى جميع المعلمين الروحيين،

المعلمين المقدسين، المرشدين المقدسين،

ملائكة الشفاء، وسطاء الشفاء،

كائنات النور، وإلى كل المعظماء

نشكركم على مباركة هذه الكريستالة بالإرشاد الإلهي،

بالمساعدة الإلهية والحماية الإلهية.

أشكركم على حمايتي من كل هجوم نفسي،

تلويث نفسي، ومن كل أذى وخطر.

أشكركم بإيمان صادق، ليكون كذلك.

كرر هذا الإبتهال لثلاث مرّات، ثبت الطّاقة البهرانية المسلّطة أو المباركة. اشحن الكريستال باستمرار مُدّة سبعة أيّام لتجعلها قويّة جدّاً. يجب تنظيف الكريستالة وإعادة شحنها على الأقل مرة أسبوعياً أو مرة كل أسبوعين.

يُمكنك محاولة التحقق من الأثر الفعال للكريستال. ضع الشخص واضحص حالته. اطلب منه ارتداء القلادة أو الخاتم الكريستالي، ثم أعد فحص حالته. اطلب منه خلع القلادة أو الخاتم وأعد الفحص. من هذا يُمكنك استنتاج ما للكريستال من تأثير متوقّضات للفاية.

## الأثار الجانبية لارتداء الكريستال

على الرّغم من أنّ الكريستال تُؤدّي إلى تقوية هالتك، فعليك

معرفة متى تلبسها ومتى عليك عدم ارتدائها. تحت أية شروط لا يسمح لك بلبسها؟ هل هناك آثار جانبية لللبسها؟

يؤدي الكريستال إلى تفعيل الشاكرات، خصوصاً السفلية. لذلك، على الأشخاص الذين يقومون تحت الشروط التالية عدم ارتداء الكريستال، خصوصاً الكبيرة منها.

1 - من يعانون من فرط ضغط الدم أو المشاكل القلبية.

2 - الورم الخبيث والسرطان.

3 - عموماً ارتداء الكريستال قد يفضي إلى خلل في التوازنات النفسية، ما لم تستخدم القطعة الجيدة وتشحن وتبرمج بصورة مناسبة من قبل خبير. على الأشخاص الذين يعانون من خلل في التوازن النفسي تطيف الكريستال الذي يلبسونه بصورة منتظمة.

4 - المتأملون الذين يقومون بتقنيات تأملية متطورة: فعند ارتداء الكريستال أثناء التأمل يوجد احتمال قوي بأن يعاني المتأمل من تزامن كاندلاي. الذي يتجلى في شكل من الأرق، الوهن الجسدي، ألم في أجزاء مختلفة من الجسم، ارتفاع ضغط الدم ودرجة سخونة .

★ لمزيد من المعلومات حول استخدام الكريستال، اقرأ من فضلك كتاب «المعالجة الهرانية بالكريستال» للمعلم تشوا كوك سوي.

## كيف تبني واقياً هائلاً

- الواقيات الهائلة.
- كيف تبني واقياً هائلاً.
- برمجة الواقى لمدة محددة من الزمن.
- جعل الواقى ممكن التنفيذ منه داخلياً.
- تلوين الواقى بالنور الذهبي القرنفلي.
- أمور يجب تجنبها للحفاظ على قوة الواقى.
- وقاية الأشياء والأشخاص الآخرين.
- أنماط أخرى من الواقيات.
- الواقى العاطفي.
- الواقى العقلي.
- الواقى الروحي.
- الغفازات الأثيرية.
- واقى أنثري بمقاس الجسم.

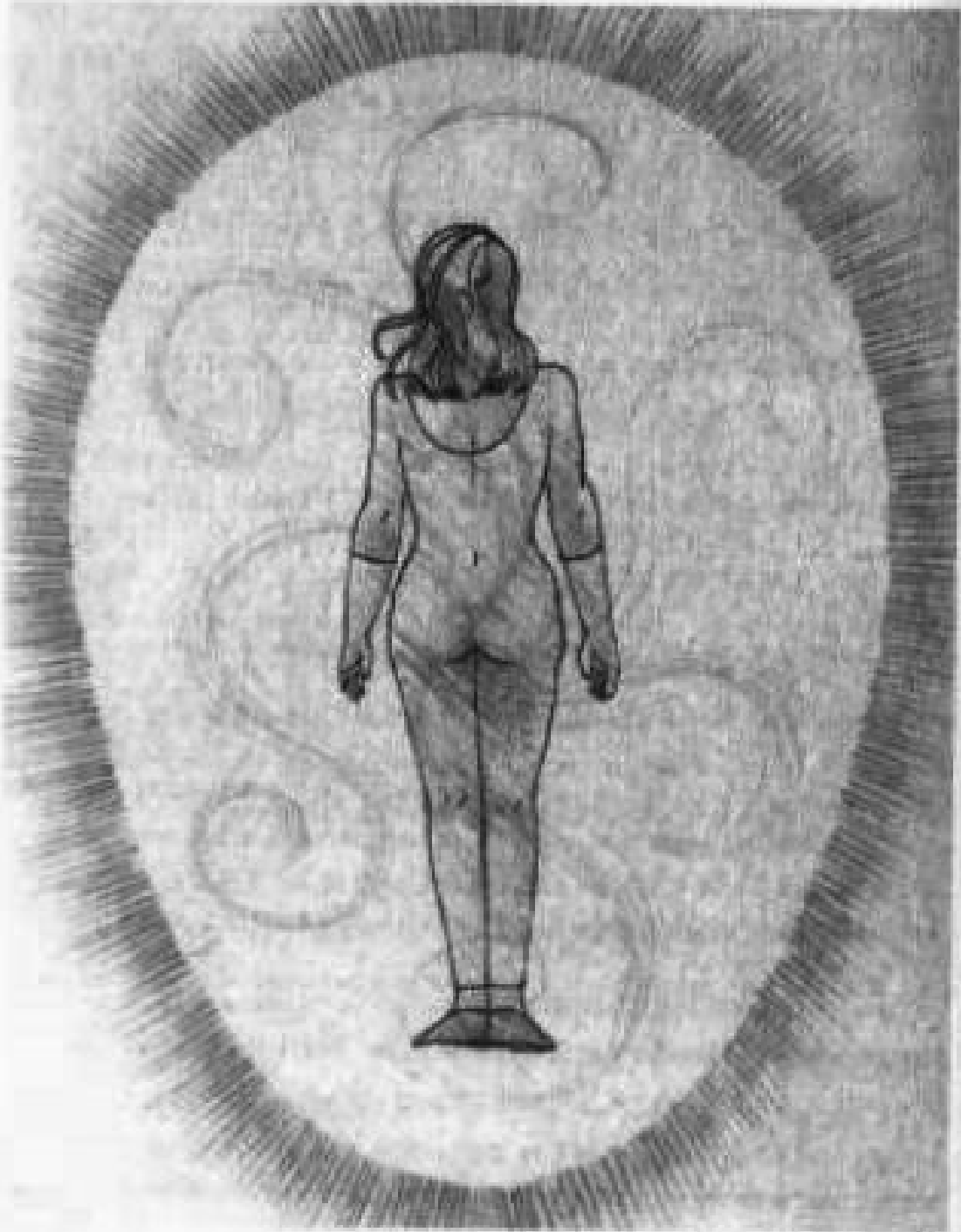
## الواقيات الهالية

تُوجد أنماط مُتنوعة من الواقيات الهالية: الأثيري، النجمي، العقلي والروحي. من القادر أن يتوجب عليك استخدام كل هذه الواقيات ما لم تكن حالتك صعبة جداً. يعتبر الواقى الهالى الأثيري كافياً للاستخدام اليومي العام. إذا تصادف أنك تعيش في مدينة ضخمة حيثُ مُستوى التلوُث عالياً جداً، يُمكن استعمال الواقى الهالى الأثيري ضد الهجمات النفسىة غير المقصودة التي تحدث بصورة مطردة. حيثُ بإمكانه حمايتك من التلوُث النفسى ومن الأذى الجسدى والأثيري إلى درجة معينة. ومن المُمكن استخدامه للمحافظة على التوازن الداخلى وجلاء الذهن.

## كيف تبني واقياً هالياً أثيرياً

- 1 - أغلق عينيك، كن واعياً لساكرا الجذر أو قاعدة العمود الفقري.
- 2 - ألصق لسانك إلى سقف حلقك.
- 3 - قم بالتنفس البراني العميق. خذ شهيقاً بطيئاً لسبع عدات. احبسه في عدّة واحدة. ازفر ببطء، لسبع عدات. امسك لعدة واحدة. تابع التنفس خلال بناء الواقى.
- 4 - تصوّر أو تخيل وُجُود لعبة إهليلجية الشكل مضادة بلون برتقالي أو قرنفلي ضارب إلى الصفرة أمامك. تخيل نفسك وقد أصبحت صغير الحجم تدخل اللعبة الإهليلجية القرنفلية. تخيل نفسك داخلها.
- 5 - شاهد نفسك باطنياً محاطاً كلياً (من أعلى الهالة، وسطها، أمامها، خلفها، فوقها، تحتها). بواقٍ شفاف سامع برتقالي اللون. اشعر بإيمان بقوة الواقى الهالى الأثيري إلى حدّ كبير وغير القابل للكسر.

- 6 - تصور أو تخيل الوافي كبرتقالة معدنية مضاعة.
- 7 - تابع التنفس البراني العميق لحوالي تسع دورات.
- 8 - أكد بصمت: «أنا مخفي من كل الهجمات النفسية وكل تلوين».



صورة رقم 3 - 1 بناء وافي البري.

أنا محمي من الأذى والخطر. ليكن كذلك. هذا الواقي سيدوم إلى مدة اثنتي عشرة ساعة. ليكن كذلك. هذا الواقي متين وغير قابل للكسر. هذا الواقي ممكن النفاذ منه داخلياً. ليكن كذلك..

9 - يُمكنك الابتهاال إلى إله الكون الأعظم من أجل البركات الإلهية، وإلى معلمك الروحي وكل الكائنات المقدسة؛

إلى إله الكون الأعظم، إلى معلمي الروحيين وإلى كل الكائنات المقدسة، أشكركم على الحماية من كل الهجمات النفسية ومن التلوث النفسي، ومن كل أذى وكل خطر. نشكركم بإيمان صادق. ليكن كذلك.

### برمجة الواقي لمدة محددة من الزمن

عليك تحديد المدة التي تريد للواقي فيها أن يدوم. لماذا عليك القيام بذلك؟ لأنك إذا لم تبرمجه إلى مدة اثنتي عشرة ساعة، فإنه سوف يختفي خلال مدة قصيرة. لذلك عليك أن تأمر الواقي ليظل إلى مدة محددة تريدها أنت من أجل الحماية. بحسب الحالة تكون البرمجة، فتكون عادة مدة اثنتي عشرة ساعة كافية ليوم عمل واحد.

### جعل الواقي ممكن النفاذ منه داخلياً

عليك عندما تبرمج الواقي أن تجعله «ممكن النفاذ منه داخلياً». ماذا يعني بذلك؟ يعني أنك محمي من الهجوم النفسي أو التلوث، وهي الوقت عينه يُمكنك إخراج كل طاقة مَلُوثة مستهلكة وكل فكرة وعاطفة سلبية تأتي منك خارج الواقي. هي هذه الحالة، إذا كُنْتَ غاضباً، فإن طاقة الغضب لن تبقى داخل هالتك. هذا يجعل الواقي آمناً. إذا كان واثقك غير ممكن النفاذ من الداخل، قد تتعرض للتسمم بالتوكسينات النفسية الخاصة بك.

ما هو غير مريح في الوافي ممكن النفاذ داخلياً هو إمكانية تحطيمه بسهولة عبر الغضب الشديد أو الشك. يُعدّ الوافي غير القابل للنفاذ داخلياً أقوى من الوافي ممكن النفاذ. لذلك، إذا كنت تواجه وضعاً خطيراً، من المفضل بناء واقم غير قابل للنفاذ داخلياً. هذا الوافي يجب ألاّ يدمر لأكثر من ساعات. بمعنى آخر، هناك خطر قد يسببه التسمم النفسي الذاتي. فيؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي.

### تلوين الوافي بالنور الذهبي القرنفلي

إذا كان لديك واقعياً وقام شخص ما بتوجيه فكرة سلبية إليك، فإنّ الفكرة سوف تتحرف وترتد إلى مرسلها أقوى بعدة مرات. بالتحصل، الوافي الذي يحميك قد يؤدي أناساً آخرين، بمن فيهم من تحب حيث لا يكون بنيتك إبداعهم. لذلك، عليك أن تمنح واقعك القدرة على التحويل. ركّز على شاكراي القلب والتاج. ثم ارسم أو سلط نوراً ذهبياً قرنفلياً حول الوافي الهالي الأثيري، مع نية تحويل كل الأفكار والقوى السلبية التي ستوجه إليك إلى هدوء، وتبهم وسلام.

### أمور يجب تجنبها للحفاظ على قوّة الوافي

#### تذكر أمرين:

1 - يجب ألا يكون ثمة خوف أو شك. عندما تبني واقعياً، يجب أن يكون لديك إيمان راسخ بأنّ الوافي موجود، يحميك ولا يُمكن اختراقه. حالما تظهر علامات الخوف والارتباب، سيفقد واقعك ضعيفاً وقابلاً للاختراق. يكون الوافي متذبذباً ومتكمشاً عندما يرى استهضارياً لشخص لديه خوف وشك.

2 - لا تنضب. يجب أن تظلّ هادئاً. حالما تنضب، فإنّ الوافي

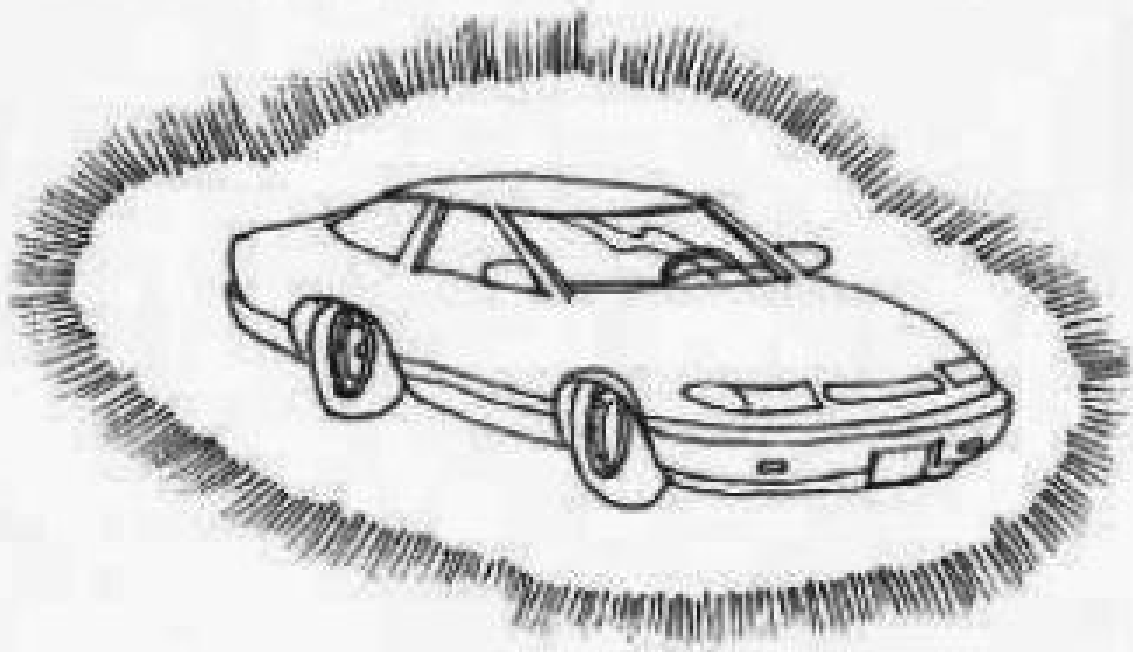


سيتحطم إذا كان قابلاً للنفاذ داخلياً. لكل هذه الأمور - الشك، الخوف، والغضب، الآثار العكسية على الواقي الهالى. حيثُ بإمكانها إضعافه وتحطيمه.

إن الواقي الذي لا يُمكن النفاذ منه داخلياً هو أقوى من الواقي ممكن النفاذ. حيثُ لا يُمكن أن يتأثر أو يضعف بالخوف والشك والغضب، لكن يُوجد خطر من إمكانية التسمم النفسى إذا لم يستطع الفرد السيطرة على أفكاره وعواطفه. هذا هو سبب تفضيلنا استخدام الواقي ممكن النفاذ منه داخلياً من أجل الاستخدام اليومي.

### وقاية الأشياء والأشخاص الآخرين

لا تستخدم تقنية الحماية على الفرد نفسه وحسب بل على الأشخاص الآخرين أيضاً. قد ترغب مثلاً في استخدام الواقي لحماية طفلك من رفقاء الصف المستأسيين، أو التأثيرات الضارة لأصدقائه.



صورة رقم 3 - 2 وقاية السيارة.

يُمكن أيضاً حماية الأشياء مثل سيارتك أو منزلك من اللصوصية. دعنا نأخذ المنزل كمثال. منزلك أكبر من جسدك بكثير. بسبب هذه الملاحظة، سينشأ لديك ميل إلى التفكير بصعوبة حماية المنزل كونه كبير. لإزاحة هذا الشرط العقلي، تخيل منزلك بحجم صغير ثم تخيل وقد تمت حمايته. في هذه الحالة، لا يتدخل عقلك الواعي بالعملية. إذا كان لك ملكة استبصارية أو كان لديك أصدقاء استبصاريين اطلب من أحدهم رؤية ما إذا كان منزلك قد تمّ تغليفه أم لا. إذا لم يكن لديك صديق، يُمكنك فحص منزلك قبل وبعد التغليف لتقرر ما إذا تمت حمايته أم لا.

إنّ فعل الوقاية يستهلك طاقة شّاقة. لذلك، سيضعف الوافي تدريجياً وسينهطم. هذا ما يبرر الحاجة إلى إعادة شحنه أو خلقه.

قد تبني واقعياً لمنزلك أو سيارتك بنوم لأربع وعشرين ساعة. عندما تُصبح أكثر حرفية، فإنّك قد تستطيع بناء واق أثيري بدوم لأيام، لأسابيع أو حتى لأشهر.

### أنماط أخرى من الواقيات

هل ترغب في تعلم كيفية صناعة أنماط أخرى من الواقيات؟ لتكوين واق نجمي، ركّز على شاكر القلب؛ لتكوين الوافي العقلي - ركّز على شاكر أجنا؛ ولتكوين الوافي الرُّوحي - ركّز على شاكر النّاج.

يستخدم الوافي الشّجميّ من أجل الوقاية العاطفية. يستخدم الواقيان الشّجميّ والروحي بالاتحاد مع الوافي الهالي الأثيري لمنح الأخير قدرة تحويلية لتغيير الطّاقات والأفكار الهدّامة إلى طاقات سلام وتناغم. هذا تمّت مناقشته مبكراً. يستخدم الوافي العقلي للمساعدة على التفكير بوضوح وبموضوعية.

### الواقى التجمى أو العاطفى

يُمكن استخدام الواقى التجمى لتعزيز إضايف لتأثير الواقى الأثيرى من أجل إحراز سلام داخلى وتوازن عاطفى فى الحالات التى يكون فيها ثمة اضطراب نفسى. على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات قلبية عدم استعمال هذه التقنية. فقد تسوء حالتهم. لبناء واقى تجمى، تصور لوناً قرنفلياً أو ذهبياً.

1 - ركز على شاكرا القلب.

2 - قم بتنفس براتى عميق. شهيى بطيء لسبع عدات. حبس لعدة. زفير بطيء لسبع عدات. مسك لعدة واحدة. تابع لحوالى تسع دورات خلال القيام ببناء الواقى التجمى.

3 - تخيل نوراً قرنفلياً يحيط بك. تخيل لمبة قرنفلية بشكل إهليلجى. تخيل نفسك وقد غدوت صغير الحجم تدخل إلى هذه الللمبة. تخيل نفسك داخلها.

4 - انظر باطقياً وقد أحطت بالكامل بواقى قرنفلى شفاف مشرق. بإيمان كبير، اشعر بأن الواقى غير قابل للشحطيم وقوى للغاية.

5 - تخيل أو تصور الواقى التجمى كقرنفلة معدنية.

6 - أكد بصمت: «أنا محمى من كل أشكال الهجمات العاطفية والتكويث العاطفى. لىكن كذلك. هذا الواقى منيع، لىكن كذلك. إنه لا يقهر. لا يمكن اختراقه عاطفياً. لىكن كذلك. سوف يدوم لاثنتى عشرة ساعة. لىكن كذلك. هذا الواقى قابل للنفاذ منه داخلياً. كما أريد، لىكن كذلك».



صورة رقم 3-3 بناء واقم نجمي-

## الواقى العقلى

يستخدم في حالات ترغب فيها في امتلاك جلاء ذهني كبير.



صورة رقم 3 - 4 بناء واقى عقلى.

يستخدم لحماية من أشكال التفكير القبلية الضخمة أو أشكال التفكير القومية. يُسمى هذا الشكل الفكري الضخم بـ (القالب الفكري - egregor). الذي يتجلى في الإشراف الثقافي أو الانحياز الثقافي. منه الجيد ومنه الرديء. يوجد منه العرفي، الديني، العلمي، الطبي... إلخ.

يتولد القالب الفكري عبر أفكار لأشخاص كثير لمدة مُعيَّنة من الزمن. لذلك، يكون قوياً جداً. فالقالب الفكري النازي لا يزال قوياً. هذا ما يفسر وجود حركات نازية جديدة سرية تظهر إلى يومنا هذا. لا يقدر العديد من الناس العاديين التفكير بموضوعية في أمور محددة بسبب القالب الفكري. لذلك يكون خلق واقع عقلي مُقيد من أجل تفكير جلي. يُمكن تدعيم الواقع الهالي العقلي من خلال استخدام الواقع الهالي الروحي والنجمي.

لبناء واقع عقلي، يُمكنك استخدام اللون الأصفر أو البنفسجي.

- 1 - ركز على شاكر أجنأ أو على المنطقة ما بين الحاجبين.
- 2 - قم بالتنفس البراني العميق. شهيق بطيء لسبع عدات. حبس لعدة. زفير بطيء لسبع عدات. مسك لعدة واحدة. تابع القيام بالتنفس البراني لحوالي تسع دورات خلال قيامك ببناء الواقع.
- 3 - تخيل اللون الأصفر يُحيط بك. تخيل لية صفراء إهليلجية الشكل. تخيل نفسك وقد أصبحت صغير الحجم تدخل إلى هذه اللية. تصور نفسك داخلها.

- 4 - انتظر باطنياً إلى نفسك وقد أحطت كلياً بواقع أصفر مشرق شفاف. بإيمان كبير، اشعر بأن الواقع العقلي غير قابل للتخفيف وقوي جداً.

5 - تخيل أو تصور الواقى العقلى أصغر معدنياً.

6 - أكد بصمت: «أنا محمي من كل أشكال الهجمات العقلية، والتأثير والسيطرة العقلية، ليكن كذلك، هذا الواقى منيع، ليكن كذلك، لا يقهر، لا يمكن اختراقه عقلياً، ليكن كذلك، سيدوم لأثني عشرة ساعة، ليكن كذلك، هذا الواقى قابل للتنفيذ منه داخلياً، كما أريد، ليكن كذلك».

### الواقى الروحي

يقوي ويعزز الواقيات الأخرى، يجب استخدامه عند الضرورة، تعد هذه التقنية قوية جداً، وهي حال استخدم يومياً وبشكل منتظم، فقد يسبب ظهور متزامن للكندلاي التي يصعب شفاؤها، لذلك يجب عدم استخدامه بكثرة.

1 - ركز على شاكر النّاج.

2 - قم بالتنفس البراني العميق- شهيق بطيء لسبع عدات، حبس لعدة زفير بطيء لسبع عدات، مسك لعدة، تابع التنفس البراني لحوالي تسع دورات خلال قيامك ببناء الواقى.

3 - تخيل نوراً أبيض لامعاً أو نوراً بنفسجياً كهربائياً يحيط بك، تخيل لمبة إهليلجية الشكل مصنوعة من نور أبيض لامع أو نور بنفسجي كهربائي، تصور نفسك وقد أصبحت صغير الحجم تدخل إلى الللمبة، تخيل نفسك داخلها.

4 - انظر باطنياً وقد أحطت كلياً بواقى ذي لون أبيض لامع أو ذي لون بنفسجي كهربائي، بإيمان كبير، اشعر بأنّ الواقى الروحي غير قابل للشحطيم وقوي جداً.



مسورة رقم 3 - 5 بناء واقروحي.



5 - تخيل أو تصور الواقى الرُّوحى معدنياً بنور أبيض لماعاً أو بنفسجياً كهربائياً .

6 - أكد بصمت: «أنا محمي من كل أشكال الهجمات، كل أذى وكل خطر، ليكن كذلك». هذا الواقى منيع، ليكن كذلك، لا يُتَهر، لا يُمكن اختراقه روحياً، ليكن كذلك، سيدوم إلى اثنتي عشرة ساعة، ليكن كذلك، هذا الواقى ممكن النفاذ منه داخلياً، كما أريد، ليكن كذلك».

تقنية الوقاية الهالية		
أنماط الوقايات	الشاكرات	الألوان
1 - الواقى الأثيري	شاكرا الجذر	برتقالي أو قرنفلي
2 - الواقى التَّجمي	شاكرا القلب	قرنفلي أو ذهبي
3 - الواقى العقلي	شاكرا آجينا	أصفر أو بنفسجي
4 - الواقى الرُّوح	شاكرا النّاج	بنفسجي كهربائي

### القفاذات الأثيرية

من الضروري أحياناً المصافحة بالأيدي مع عدد كبير من الأشخاص، خصوصاً خلال لقاءات العمل الضخمة، المؤتمرات، أو الوظائف الاجتماعية الدبلوماسية. يُمكنك بناء زوج من القفاذات الأثيرية، للتقليل من التلوّث النفسى عبر مصافحة أيادٍ كثيرة.

الإجراء:

1 - أغلق عينيك، ركّز على أسفل العمود الفقري أو شاكرا الجذر.

2 - ألصق لسانك إلى سقف حلقك.

3- قم بالتنفس البراني العميق. شهيق بطيء لسبع عدات. حبس لعدة. زفير بطيء لسبع عدات. مسك لعدة واحدة. تابع التنفس البراني لحوالي تسع دورات خلال بناء القفزات الأثيرية.

4- تحيل كرات من الثور البرتقالي أو القرنفلي تحيط بكل يد.

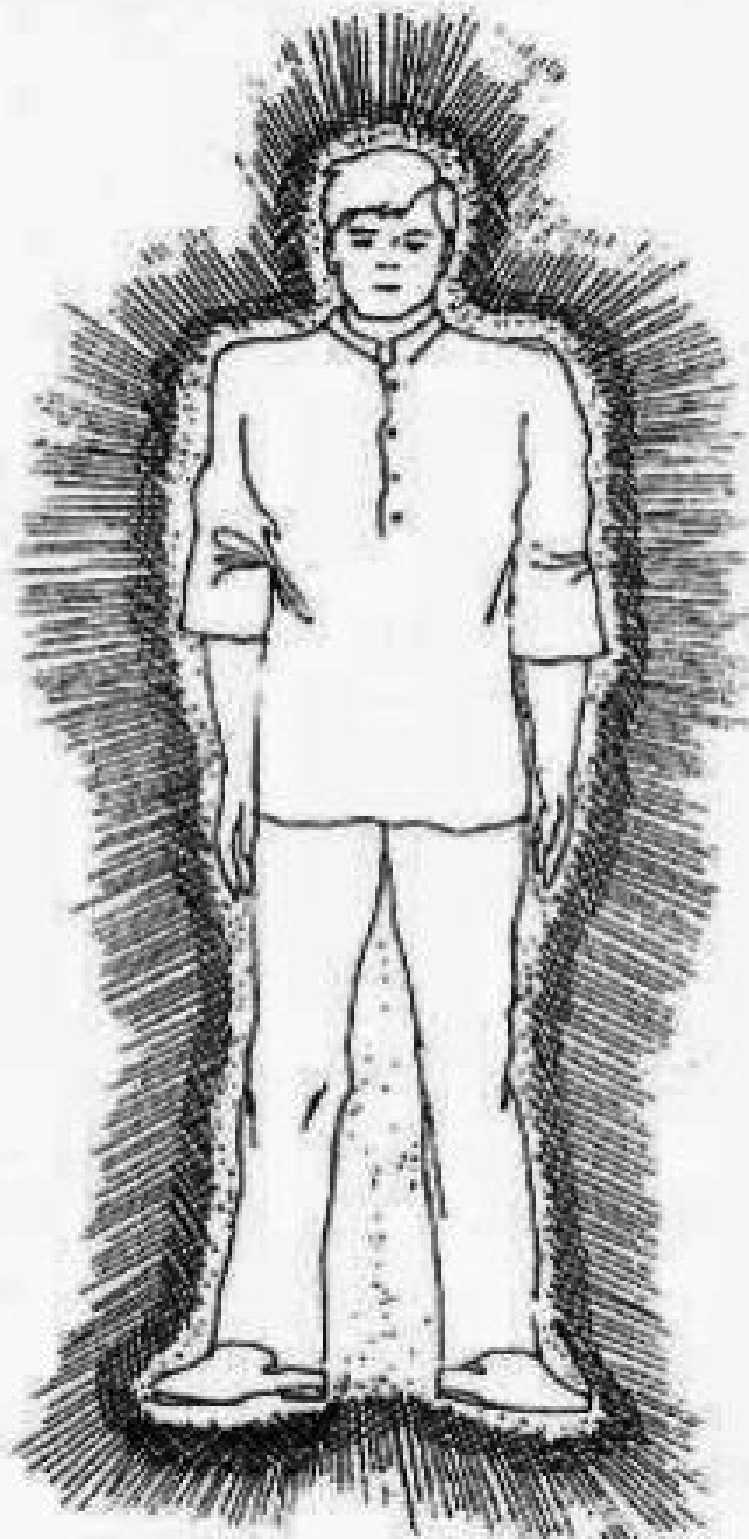
5- اجنب كرات الثور أو اطوها حتى تغلف يديك.

6- أكد بصمت: «أنا مخفي من كل تلووث نفسي. ليكن كذلك. هذا الواهي سوف يدوم لخمس ساعات (يمكنك تحديد عدد الساعات التي تريد). هذا الواهي قابل للنفاذ منه داخلياً، ليكن كذلك».

يجب خلع هذه القفزات الأثيرية والقذف بها إلى دلو مليء بالماء والملح عندما لا توجد حاجة إليها. اغسل يديك بالماء، أو بالماء والملح، أو بالماء والصابون.

### واهي أثيري بمقاس الجسم

إذا كنت نباتياً وكنت تمارس التأمل لفترة زمنية بعيدة، سيصبح لديك ميل نحو الحساسية الزائدة. فقد تشعر بالألم برفقة الآخرين، وبعدم الراحة أو الارتباك.. عندما تتصل بهم عن قرب، لن يكون الواهي الهالي الأثيري قادراً على حمايتك من التلووث النفسي. لماذا؟ لأن الناس حينها يكونون داخل واهيك الهالي الأثيري. يكمن الحل في خلق واهي بمقاس الجسم. هذا الواهي يجب أن يكون قابلاً للنفاذ منه داخلياً. هذا مهم جداً.



صُورَة رَقْم 3-6 واقِرْ أَثَرِي بِمَقَاسِ الْجِسْمِ.

يفيد هذا النوع في حالات تكون فيها على اتصال مباشر مع الناس لمدة مُعيَّنة من الزمن، مثل رُكوب وسيلة نقل عامة أو عندما تكون في مكان عام مثل صالة السينما. هل جريت الجلوس إلى جانب مدخنين مفرطين وشعرت بالضيق أو حتى بالألم في أجزاء مُعيَّنة من جسدك تلك القريبة من المدخن؟ لهذا تجدر الحاجة إلى بناء واقع بمقاس الجسم لتجنب التلوث النفسي الناشئ عن القرب الجسدي أو التقليل منه.

كيف تصنع واقعياً بمقاس الجسم؟

1 - اصنع واقعاً هالياً أثرياً.

2 - اجذب الوافي الأثري أو أرخه حتى يلف جسمك، هذا هو ما تعني به الحصول على واقع بمقاس الجسم.

3 - هذا الوافي يجب أن يكون قابلاً للنفوذ منه داخلياً. هذا الكلام هام للغاية.

رُبَّما ترغب بخلق واقعين: واقع بمقاس الجسم وواقع هالي أثري. في هذه الحالة، لديك خطبتان دفاعيتين. يُمكنك زيادة على ذلك تقوية هذين الواقعين عبر خلق واقع هالي روعي وواقع بمقاس الجسم.

إذا شعرت بالضيق الجسدي أو النفسي بعد مضي ساعات، حطّم الوافي بمقاس الجسم. هذا يعني بأنك لم تصنعه كما ينبغي. أو إنك رُبَّما تُعاني من تسمم نفسي.

إذا كان الوافي بمقاس الجسم غير قابل للنفوذ منه داخلياً، اخلق واقعاً فيه ثقباً نفسياً. وهو مخرج يسمح لكل الأفكار والعواطف السلبية، والطاقة المستهلكة والطاقة المريضة بأن تخرج.

قد كانت تقنية الوافي بمقاس الجسم سرّاً مصنوعاً من قبل بعض

المعلمين الروحانيين العظام، ومعلمي فنون القتال الصينية الكبار، وما نحن الآن نقشر إلى العامة هذه التقنية البسيطة التي لا تقدر بثمن.

يُسمى الواقى بمقاس الجسم في إندونيسيا بـ (Kabal). وفي منطقة البيكول (Bicol) هي القليبين يُسمى أيضاً كابال. مع ذلك يُرمج الكابال ليكون واقياً جسدياً أكثر من كونه واقياً نفسياً. كما استخدمته فنون القتال الصينية ليكون حصناً منيعاً إلى حدٍ معين. لكن تُوجد فيه بقعة ضعيفة أو ثقباً نفسياً تخرج من خلاله الطاقات المستهلكة الملوثة.

في الأدب القديم ثمة قصص عن أناس لبسوا واقيات بمقاس الجسم. فتحدثنا الأسطورة اليونانية عن أخيلوس، المربع الجبار، الذي كان محصناً إلى حدٍ كبير. الذي مع ذلك كان لديه بقعة ضعيفة. ثقبه النفسي كان في العقب. وعبر هذا الثقب النفسي قُتل. خرافة ألمانية أخبرتنا عن قصة سيففريد الذي كان لديه واقياً بمقاس الجسم ادعى بأنه غير ممكن اختراقه. واحداً من أعدائه احتال على زوجته فبيّنت له نقطة ضعفه في المؤخرة. بعد علمه بذلك، قذفه عدوه هذا برمح عند المؤخرة تماماً حيث كان الثقب النفسي. فمات.

## مستويات متوسطة ومتقدمة

- تقنية التحويل.
- تقنية التجذّر.
- تقنية الدوران.
- المنطق النفسي للفراغ.
- الصبّار كمحطم نفسي.
- تطهير المكان بالبخور.
- دمج طرائق مختلفة لتطهير المكان نفسياً.
- الأحلام المزعجة.
- تحطيم الأشباح غير المرئية غير المرحب بها.
- التعاويذ.
- الأشياء المقدسة.
- التأمل.
- تقنية الابتهاال.
- الدائرة السحرية.
- الانتقام ليس ضرورياً.

لا تخف من عنوان هذا الفصل. فقد يكون طناناً لكن تقنياته بسيطة وسهلة الاستخدام. لقد بقيت الكثير من التقنيات سرّاً لأزمنة بعيدة. وتم إضفاء البعض منها جُزئياً. واستخدم بعضها في فنون القتال الأيزوتيريكية الشرقية. هنا في هذا الفصل. تظهر هذه التمارين المحجوبة بأسلوب واضح وبمبسطة. لقد تمّ تعديل الإجراءات وتم تبسيطها لتمكين الكثير من القراء القيام بتطبيق هذه التقنيات للتو تقريباً.

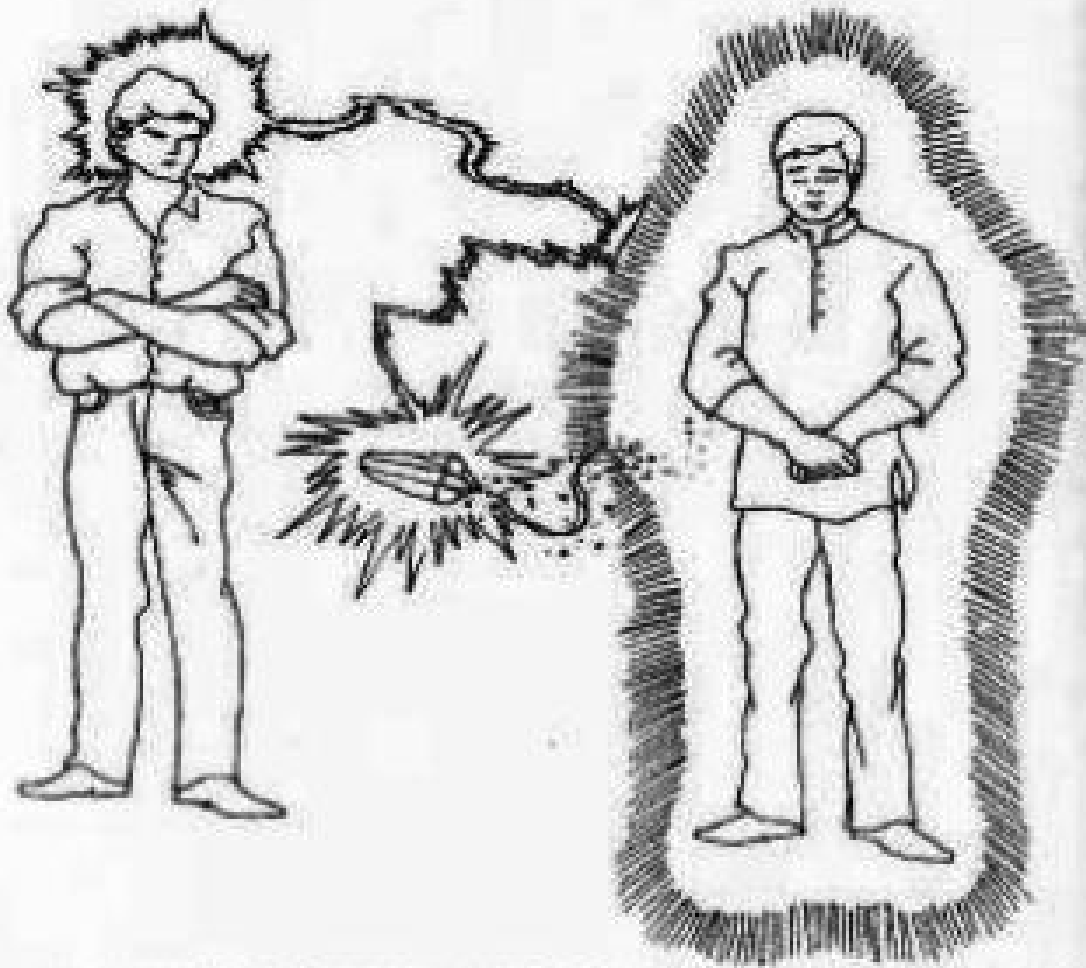
### تقنية التحويل

يستخدم في هذه التقنية شيء ما لكي يتم تحويل الهُجُوم النفسى أو التلويث النفسى عن الهدف. فإذا هاجمك شخص ما نفسياً، يمكنك إعادة توجيه الأفكار والعواطف السلبية على نحو غير مؤذٍ نحو الشيء الذي يتم استخدامه كهدف نفسى تحويلي. يُمكن استخدام كريستال الكوارتز الدخاني أو الترمالين الأسود كهدف نفسى تحويلي.

نظف الكريستال قبل استخدامه. اغسل قطعة الكريستال بالصابون تحت ماء جارٍ ثم افركها بأصابعك لدقيقتين أو ثلاث تحت الماء. أو يمكنك وضع لتر من الماء في دلو مع قبضتين من الملح. امزجهما جيداً ثم غطس قطعة الكريستال. افركها بالماء المالح لدقيقة أو دقيقتين. مرّها بأن تقذف الطاقة الملوثة إلى محلول الماء والملح. ثم جفّفها.

يمكنك القيام بتنظيف إضافي لقطعة الكريستال عبر تقنية شاكراتي النَّاج - اليد لإزالة كل انطباع وبرنامج نفسي منها.

1 - ألصق لسانك إلى سقف حلقك.



صورة رقم 4 - 1 تقنية التحويل: تحويل الهجوم النفسي إلى الكريستال كهدف تحويلي.

2 - ركز على تاجك ويدك.

3 - طبق كنساً على قطعة الكريستال بالنور الأبيض اللامع أو الثور  
البنفسجي الكهربائي لعشر مرّات بنية إزالة كل برنامج سابق وكل انطباع  
نفسى سابق.

### كيف تخول الكريستال إلى هدف نفسى تحويلي

1 - بعد تنظيف قطعة الكريستال، قم بالتنفس البراني مُستخدماً  
تقنية 7 - 1 - 7 - 1. كيف تقوم بذلك؟ قم بالتنفس البراني البطئ.



## الدفاع النفسي الطاقى

استنشق لمسبح عدات، احبس النفس لعدة، ازهقه لمسبح عدات، امسك لعدة، قم بهذه العملية لخمس دورات.

2 - وجه راحتيك نحو قطعة الكريستال متابعاً التنفس البراني لاثنتي عشرة دورة إضافية. في الوقت نفسه مررها بامتصاص الطاقة البرانية التي تسلطها عليها.

3 - امسك قطعة الكريستال بيدك اليمنى.

4 - ركز عليها ومررها برقعة ولكن بحزم. «سوف تمتصين على الفور كل هُجوم نفسي يوجه إلي عن قصد أو غير قصد. ستمتصين كل تلويث نفسي محتمل قبل أن يلامسني. ليكن كذلك». أعد لثلاث مررات.

6 - ثبتت الطاقة البرانية المُسلطة أو باركها بتلوين هالة قطعة الكريستال باللون الأزرق المبيض الفاتح. التثبيت مهم لتعاقظ على فعالية قطعة الكريستال أو للحيلولة كون تسرب الطاقة.

7 - بعد يرمجة قطعة الكريستال، ضعها في دلو الماء والملح. إن قبضتين من الملح ستكون كافية. للماء القدرة على امتصاص الطاقة الرقيقة الجيدة أو السيئة. والملح يفسخ الطاقة السلبية.

8 - غير الماء المملح كل يوم واستبدله بماء جديد. يُمكن قذف الماء المملح المُستخدم إلى المراض.

9 - يُمكنك وضع قطعة الكريستال في غرفة حمامك.

## إعادة تنظيف الكريستال

للماء القدرة على امتصاص الطاقة الوسخة، لكن إلى درجة محدودة. لذلك من المستحسن تغيير الماء المملح يومياً لأن لهذا تأثيراً تطهيرياً على قطعة الكريستال.

## إعادة برمجة الكريستال

قد ينحل البرنامج الذي غرس في الكريستال بصورة تدريجية. لذلك فمن المفضل إعادة برمجة قطعة الكريستال مرة كل سبعة أيام. انظر إليها. مَرها برفقة ولكن بعزم كما أمرتها سابقاً. يجب إعادة الأمر ثلاث مرّات.

## ماذا تستخدم عوضاً عن الكريستال

ماذا تفعل، إذا كنت لا تملك الكريستال؟ استعمل البيض، التفاح، البطاطا، الموز، المتجا، أو أية أشياء عضويّة أخرى كهدف نفسي تحويلي. ببساطة مَر الشيء أن يمتص مباشرة كل هُجُوم نفسي وكل تلويث نفسي موجه إليك. أعد الأمر ثلاث مرّات. ادفن، واحرق أو ارمِ البيضة المستخدمة أو الفاكهة. لا تطعمها لأي شخص، حتّى حيواناتك.

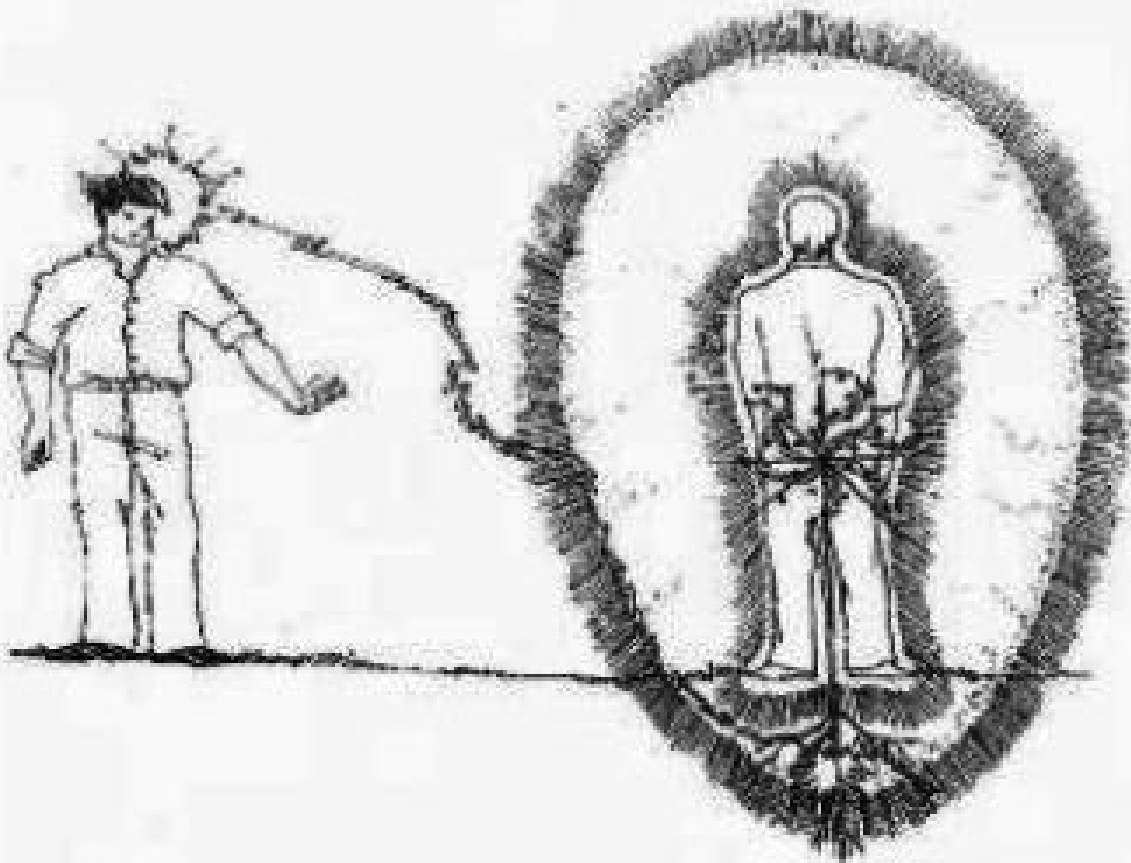
## تقنية التجذّر

هي جزء من تقنية التحويل. حيثُ تستخدم الأرض كهدف نفسي تحويلي. ثمة نوعين. تقنية التجذّر الرئيسيّة، وتقنية التجذّر الثانويّة.

تستخدم تقنية التجذّر الرئيسيّة شاكراً الجذر بوصفها أساساً للجذر. فعلياً كل شخص لديه جذراً طاقياً أو نفسياً مرتبطاً بالأرض. عندما تخلق جذراً بصورة مقصودة، إنما أنت تجعل الجذر الطاقّي أقوى. يُمكنك برمجة جهازك الطاقّي (هالتك، الجسم الطاقّي، الجذر الطاقّي) بأن يتدفق نحو الأسفل باتجاه الأرض عبر الجذر الثّقسيّ، مهما كانت الهجومات والأفكار والمواقف السّلبية الموجهة إليك.

### كيف تقوم بتقنية التجذر الرئيسية؟

- 1 - ركز على شاكرا الجذر أو على أسفل العمود الفقري.
- 2 - قم بالتنفس البراني، استنشق نفساً ببطئاً لسبع عدات، احبس لمدة. ازفزه ببطء لسبع عدات. امسك النفس لمدة واحدة. تابع التنفس البراني لحوالي سبع دورات بينما تخلق الجذر.
- 3 - تخيل جذراً من الثور ينزل من أسفل عمودك الفقري نحو الأرض لعمق خمسة عشر قدماً أو خمسة أمتار.



صورة رقم 4-2 تقنية التجذر الرئيسية: التجذر عبر شاكرا الجذر.

4 - تخيل بأن الجذر يُنمّي جذوراً جانبية صغيرة.

5 - أكد بصمت، «أقرر بأن كل هُجُوم نفسي وكل تلويث موجه إليّ سوف يتدفق نحو الأرض مباشرة، ليكون كذلك».

«إلى الأرض الأم، أشكرك على امتصاص كل هُجُوم وكل تلويث نفسي موجه إليّ. ليكون كذلك. أقرر بأن هذا الجذر الثمسي والبرنامج الثمسي سوف يدومان لسبعة أيّام. ليكون كذلك».

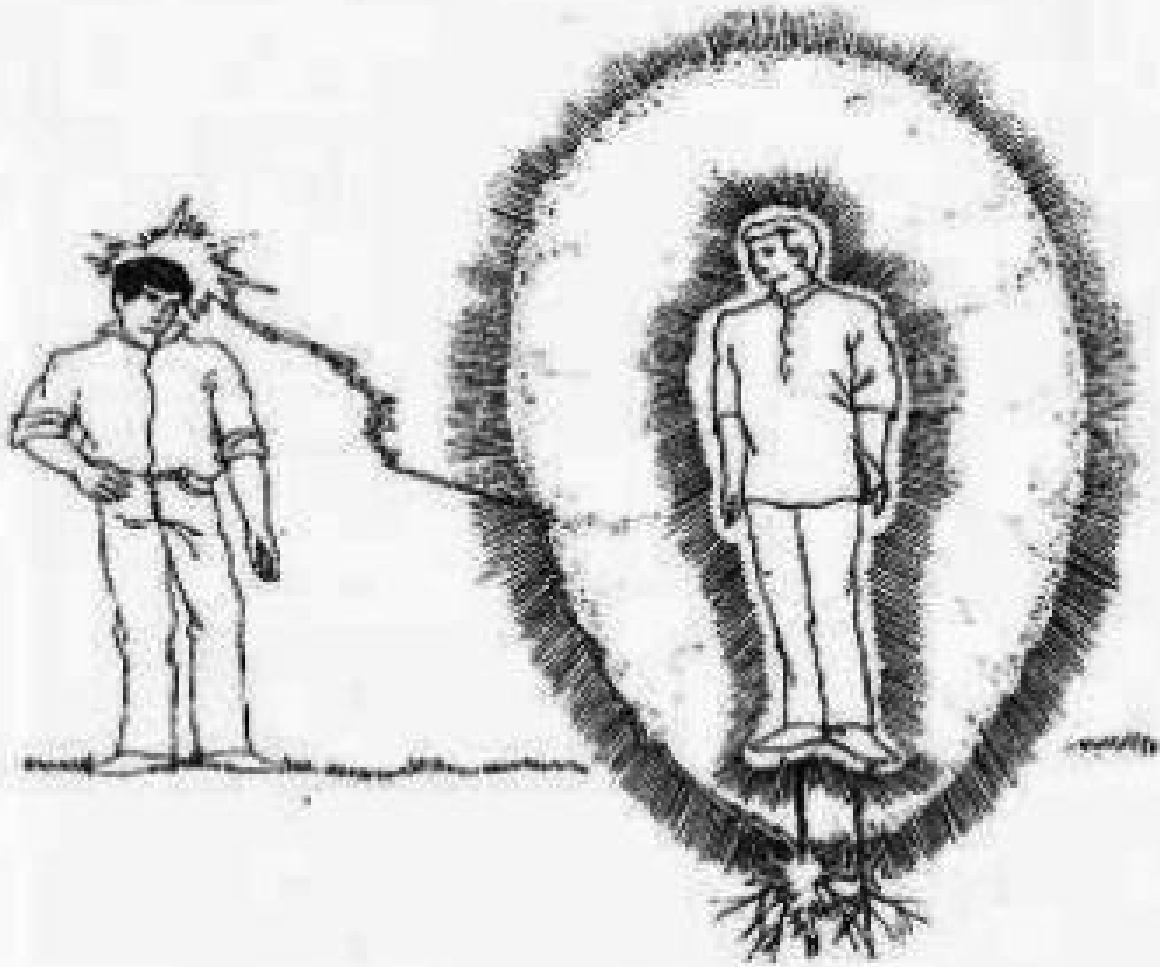
تُدعى التقنية الثالثة تقنية التجذر الثانوية على اعتبار أنّ شاكرات أخمص القدم تمثل امتدادات لشاكرات الجذر. يُمارس المتدربون على الفُتُون القنالية الأيزونهركية تقنية التجذر أيضاً. حيثُ يستخدمون شاكراتي أخمص القدم كأساس للجذر. فيبرمجون جهازهم الحُلَاقِيّ ليحول أسفلاً نحو الأرض الطّاقة التدميرية التي يوجهها إليهم خصومهم، وبالتالي يقلّ الخطر الجسدي.

1 - ركّز على أخمص قدميك.

2 - قم بالتنفس البراني. شهيق بطيء لسبع عدات، احبس لمدة، زفير بطيء لسبع عدات. امسك لمدة واحدة. تابع القيام بالتنفس لحوالي تسع دورات على الأقل بينما تخلق الجذر.

3 - تخيل جذراً من الثّور ينزل من الأخمصين نحو الأرض لعمق خمسة عشرة قدماً أو خمسة أمتار.

4 - تخيل بأن الجذر يُنمّي جذوراً جانبية أصغر.



صورة رقم 4-3 تقنية التجذر الثانية: التجذر عبر شاكر أخمص القدم.

5 - أكد بصمت، «أقرر بأن كل هُجُوم وتلويث موجه إليّ سوف يتدفق نحو الأرض مباشرة. ليكن كذلك».

«إلى الأرض الأم، أشكرك على امتصاص كل هُجُوم وكل تلويث نفسي موجه إليّ، ليكن كذلك. أقرر بأن هذا الجذر النفسي والبرنامج النفسي سوف يدومان لسبعة أيام. ليكن كذلك».

## تقنية الدوران

هناك طريقتان للقيام بتقنية «دوران الهالة» أو ببساطة «تقنية الدوران». هي الطريقة الأولى، استخدم الإرادة وتخيل الهالة تدور باتجاه عقارب الساعة لاثنتي عشرة مرة. يجب إلصاق اللسان إلى سقف الحلق خلال القيام بتقنية الدوران. أكد بصمت، «أقرر بأن كل هُجُوم نفسي وكل تلويث سوف ينحرف أو يتدفق نحو الأرض. ليكن كذلك». تؤدي تقنية دوران الهالة إلى الهبوط اللولبي أو تدفق الهُجُوم النفسي أو الطاقة النفسية المدمرة نحو الأرض. يدوم تأثير تقنية الدوران باستخدام الإرادة والتخيل من أربع ساعات إلى ست أو أكثر، متوقفاً على مهارة الممارس. تكون هذه التقنية فعالة جداً عندما يشتم الشخص لفظياً أو يهاجم نفسياً. إنها تشبه تقنية التجذر جُزئياً وذلك في استخدام الأرض كهدف نفسي تحويلي.

ثمة طريقة أخرى للقيام بهذه التقنية وهي الدوران الرياضي أو تحريك الجسم مع عقارب الساعة لاثنتي عشرة مرة. يجب إلصاق اللسان إلى سقف الحلق أيضاً. ردد نفس التوكيد المستخدم في الطريقة الأولى. يُمكن القيام بتمرين الدوران الرياضي مرة أو مرتين يومياً. هذا التمرين ليس بقوة أو ديمومة التمرين الذي تستخدم فيه الإرادة والتخيل، مع ذلك، فهو عملي جداً ويُمكن استخدامه كشكل عاجل للدفاع النفسي. لا تستخف ببساطته، فهو يفعل فعله.

يُمكن للأشخاص الذين يعملون في بيئة متوترة، استخدام تقنية الدوران مرتين إلى ثلاث يومياً كشكل من الحماية النفسية. قد تستخدمها قبل التحدث إلى مدير بذيء أو عدواني، أو قبل حضور لقاء مجهد فيه شد، أو قبل الشجار مع زوجة غريبة الأطوار. كما يُمكن تعليم الأطفال

هذه التقنية ليحموا أنفسهم من الطاقة الهدامة التي تتولد وتشتع من  
والديهم بسبب الخلافات الزوجية.



صُورة رَقْم 4 - 4: تقنية الدوران: تخيل الهالة تدور مع عقارب الساعة 12 مرة.

لقد ظلت هذه التقنية الفعالة للدفاع النفسي، رغم بساطتها، محبوبة لأزمان. هامي تُعطى للعامة هنا فقط من قبل الكاتب. إنَّ جمع تقنية الدوران مع تقنية التجذر، هو إجراء قوي جداً ويعتج الإنسان الحصانة النفسية.

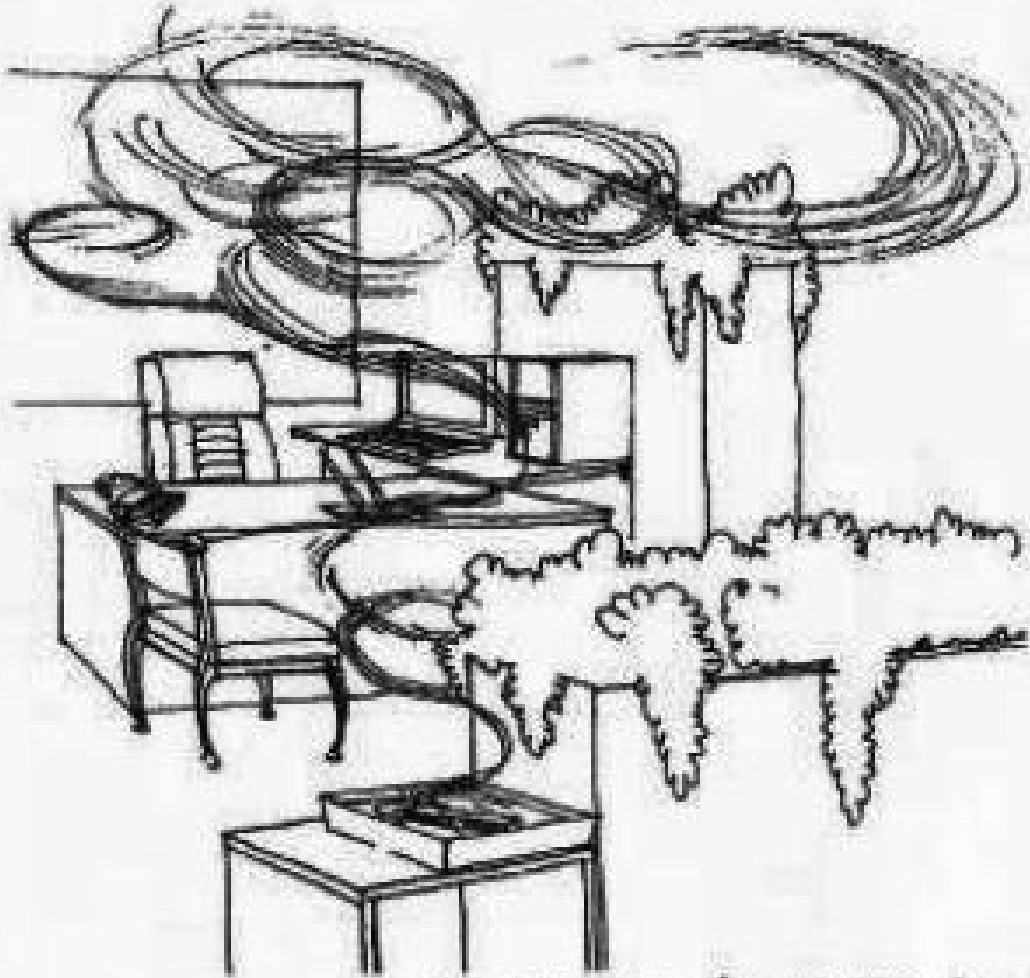


مُؤدَّة 4 ـ 5 تقنية الدوران: الدوران الرياضي للجسم مع عقارب الساعة 12 مرة.



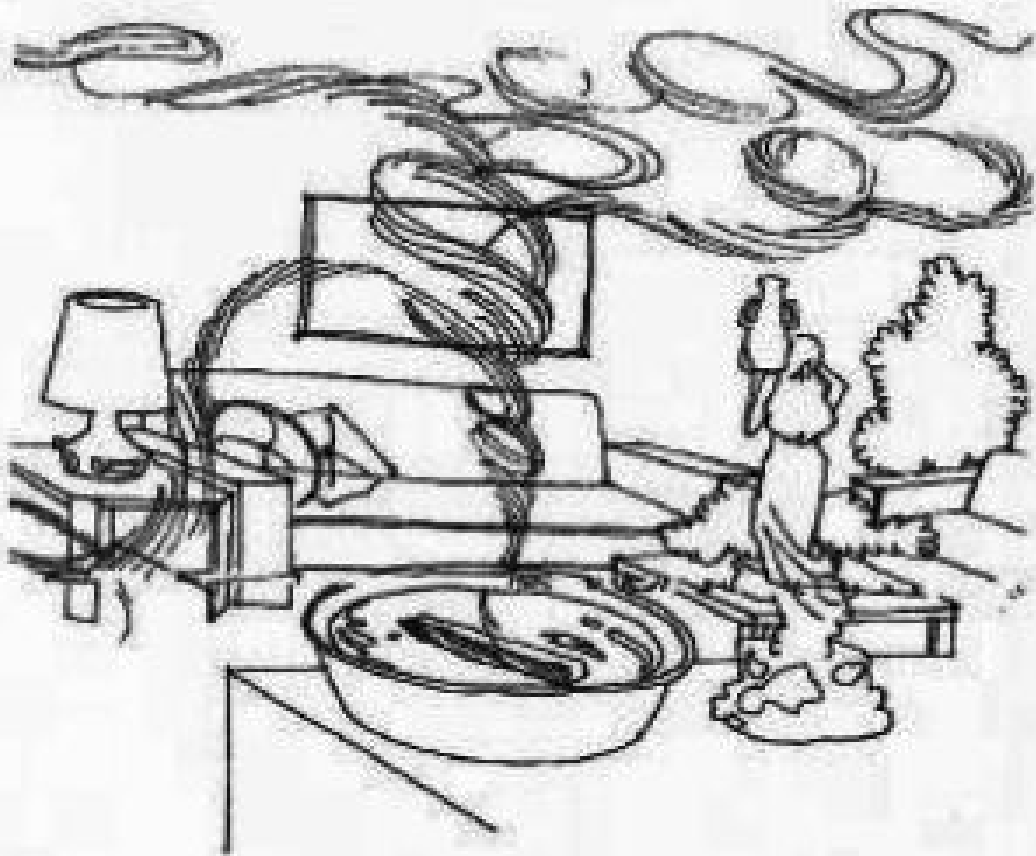
### المنظف النفسى للفراغ

تخيل العمل في مكتب مليء بطاقة توتر كبيرة. تشعر من لحظة فتحك للباب، بعدم الارتياح والضعف وحتى الاشمئزاز. كيف يُمكنك تنظيف المكتب من الطاقات الموترة والسلبية التي تعوم فيه؟ أو تخيل متزوجين لديهما خلافات زوجية، تجد بأن الطاقات العدوانية المتولدة من قيل الزوج أو الزوجة تقضي إلى تلويث الأطفال. وبالنسبة قد يخفق هؤلاء في المدرسة، قد يصبحون مدمني كحول أو مخدرات، أو حتى قد يصبحون عنيفين. كيف تحمي هؤلاء الأطفال؟ واحد من الحلول هو استخدام المنظف النفسى للفراغ.



صورة 4 - 6 المنظف النفسى للفراغ في المكتب.

خذ قطعة كريستال كوارتز دخانية صغيرة، أو ترمالين أسود أو ترمالين أخضر غامق، بزمج قطعة الكريستال لتعتصم وتحطم كلياً كل الطاقات السلبية الوسخة والأفكار السلبية التي تعوم في فضاء المكتب أو المنزل وتجعلها تتدفق خارجاً نحو محلول الماء والملح. ضع القطعة في دلو يحتوي على لترين من الماء وقبضة ملح. غير الماء مرتين إلى ثلاث أسبوعياً. يُمكن تنظيف القطعة، وإعادة شحنها وإعادة برمجتها مرة في الأسبوع. قبل القيام بذلك، مرّها بأن تتوقف عن القيام بعملها. من فضلك انظر في قسم «كيف تحول الكريستال إلى هدف نفسي تحويلي» صفحة (85).



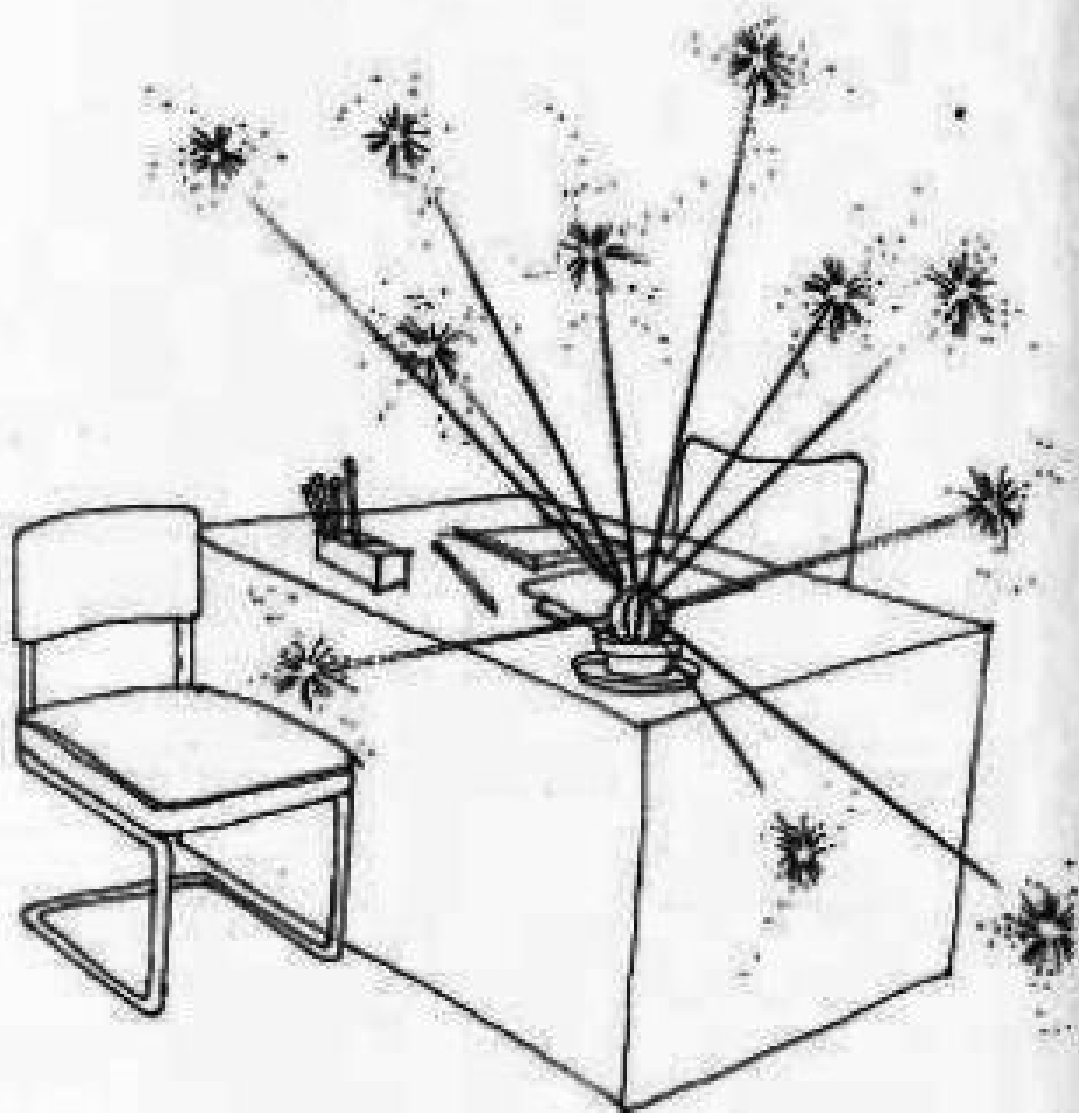
صورة 4 - 7 المنظف النفسي للفراغ في المنزل.

### الصِّبَار كمحطّم نفسي

إذا لم يكن لديك كريستال أو قُرْمَالِين أسود، يُمكن استخدام الصِّبَار كبديل، حيث أنّ للإبر الشوكية بعد ذاتها درجة مُعيّنة من القوّة لتنظيف المكان نفسياً. إنّها تسلط طاقات حادة لها مفعول تطهيري وتقسيخي. هذا ما يُعمل وضع بعض الأشخاص الصِّبَار في منازلهم أو مكاتبهم بصورة غير واعية.

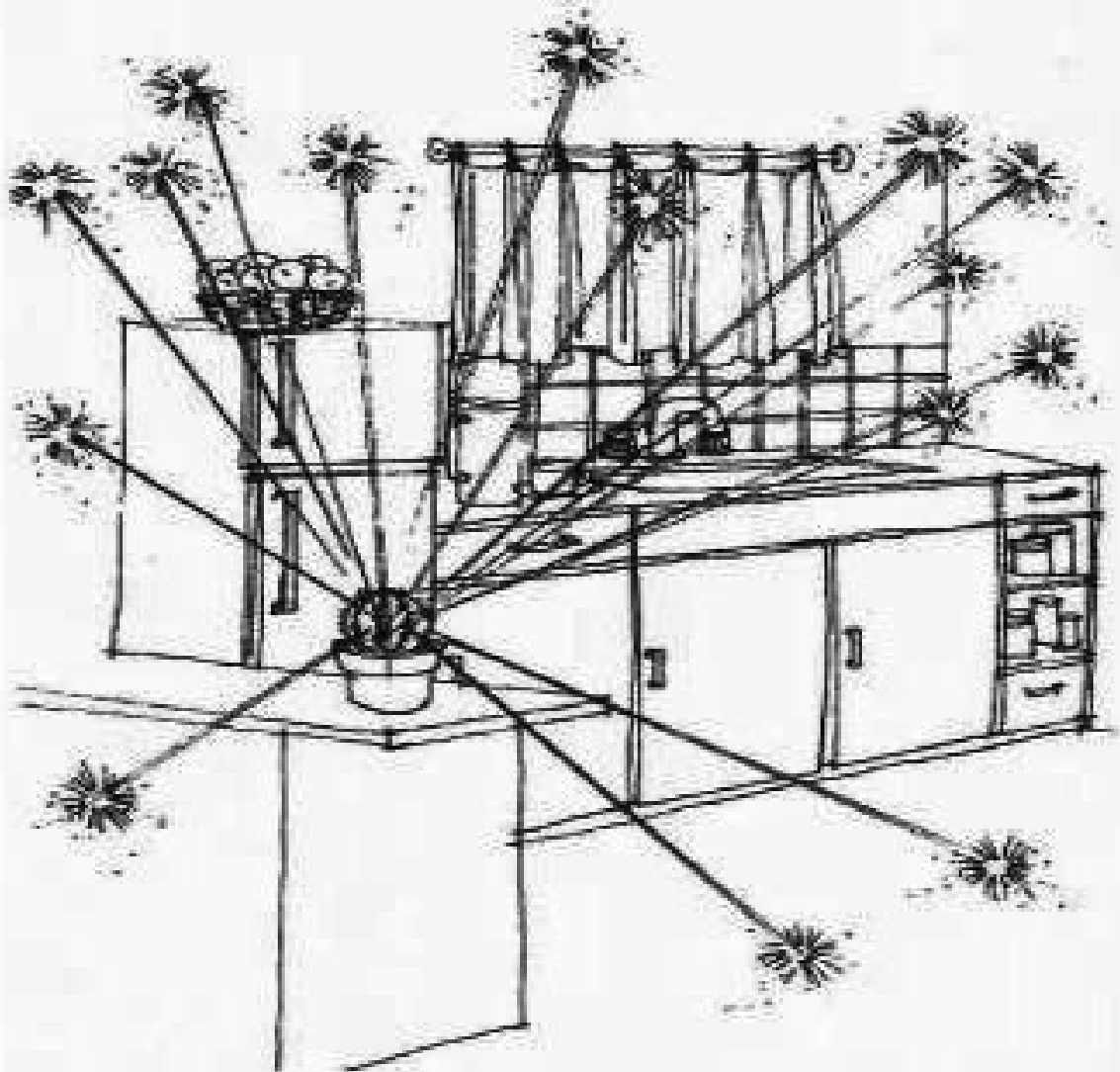
لاستخدام الصِّبَار كمحطّم نفسي، تحدث معها وأعطها الأمر الثاني: «أيها الصِّبَار، اصغِ إليّ. حطّم كل طاقة نفسية متسخة، كل الأفكار السلبية والعناصر السلبية التي تقوم داخل المكتب (أو المنزل). حطّم كذلك كل طاقة نفسية متسخة قد تكون متشربة في الجدران أو عائمة داخل المكتب (أو المنزل)».

قم بهذا يومياً، سبع مرّات أسبوعياً. 365 يوماً في السنة. بدلاً من استخدام عبارة «طاقة نفسية متسخة»، يُمكنك استخدام عبارة «طاقة موترة» أو «طاقة غضب»، اعتماداً على نوع الحالة. لتنظيف المكان نفسياً قد يتطلّب من الصِّبَار ثلاثين دقيقة أو ساعتين أو ثلاث، متوقفاً على حجم الغرفة، وكميّة الطّاقة التّسبّية الوسخة داخلها وحجم الصِّبَار. لتعزيز قدرة الصِّبَار على أن يكون محطّماً نفسياً فعّالاً، اشحنها بالبرانا عبر التنفس البراني (7 - 1 - 7 - 1) لاثنتي عشرة دورة.



صورة رقم 4 - 9 الصبار كمعلم نفسي في المكتب.

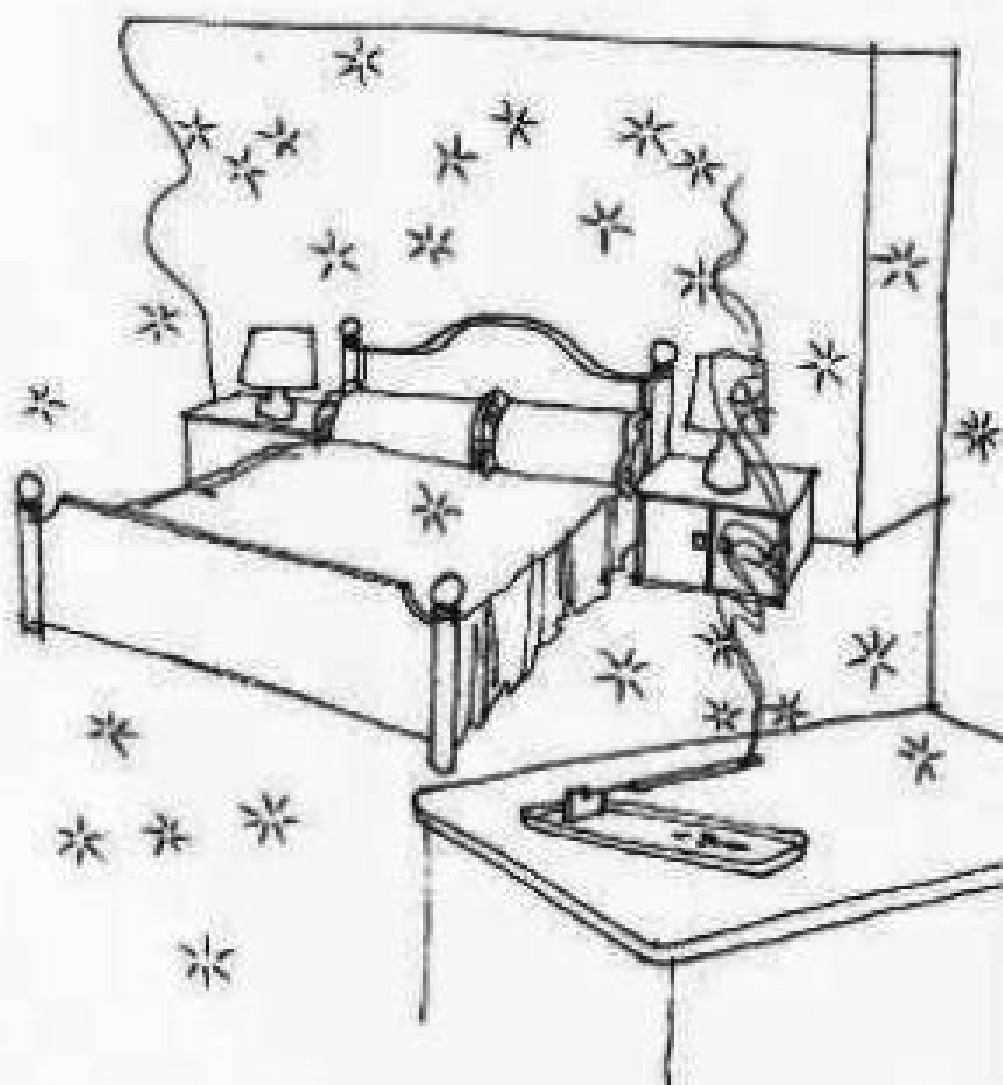
من المستحسن وضع الصبّار في الأماكن المحتشدة مثل البارات،  
والمطاعم والأماكن الأخرى التي تكون فيها الطاقة متسعة أثيراً. هذا من  
أجل وظيفة التطهير. يمكنك وضع الصبّار في المراحيض أيضاً.  
لقد عرفت طريقة استخدام الثباتات للحماية النفسية والغايات  
النفسية الأخرى من قبل الشامان الأمريكيين.



مُؤَرَّة رَقْم 4 - 9 الصبّار كمعطّم نفسي في المكتب.

### تطهير المكان بالبخور

يُستخدم البخور لتنظيف أماكن محددة، ثمة أنواع مختلفة منها. يخلق البخور والعطور، اعتماداً على التجارب، أنواعاً محددة من الطاقة لغايات محددة. فعلى سبيل المثال، يُنتج حرق الصندل ذرات من نور أخضر له وظيفة تطهيرية. وللورد طاقة قرنفلية. يمكنك استخدامه عندما تشد السكينة والسلام.



صورة 4 - 10: التنقية التمسية للمنزل أو المكتب بالبخور.

لتنقية مكان ما، استخدم بخور الصندل، المريمية أو الخزامى. من المستحسن، عند حرق البخور، أن تشاركها بالصلاة لجعل التطهير أكثر فعالية. يجذب البخور المشتعل نقاطاً من الثور أو كائنات دقيقة من الثور. هذه الكائنات من الثور يمكنها ببساطة اتباع الأوامر، قل ببساطة: «إلى كائنات الثور، شكراً لك على تنقية المكان من كل الطاقات النفسية المتسخة، من الأفكار والمواقف السلبية والعناصر السلبية. شكراً لك على القيام بعمل رائع».

يُمكن تقوية الأثر التطهيري للبخور المشتعل عبر استخدام المانترا أوم (AUM). ضع كاسيتاً أو قرصاً مدمجاً من المانترا أوم لساعة أو ساعتين بينما يحترق البخور. من المهم فتح الأبواب والنوافذ للسماح للهواء النقي والطاقة بالدخول وللطاقة المتسخة بالخروج.

### دمج طرائق مختلفة من تطهير المكان نفسياً

يُمكنك استخدام طرائق مختلفة لتنظيف مكان ما نفسياً: تنظيف الفراغ نفسياً، الصبار كمحطكم نفسي، واستخدام البخور مع المانترا أوم. هذه يجب أن تكون أكثر من كافية لتطهير مكان ما نفسياً بصورة كلية.

للصحة الجسدية أهمية أيضاً. فالطاقة والصحة النفسية أهمية متعادلة في سعادة الإنسان النفسية والجسدية. وبما أن السعادة النفسية والإنجاز يتأثران بصحة مكان العمل النفسية، فإنني أتوقع مستقبلاً أن يطالب العمال بالمكتب التنظيف نفسياً والخالي من طاقة الثور.

### الأحلام المرعبة

ماذا يُمكنك أن تفعل، عندما يكون لدى الأطفال أحلام مرعبة؟

استخدم الماء والملح، البيض، أو الكريستال كمنظف نفسي للفراغ. مرّ المنظف أن يمتص أي طاقة، منتشرة يمكن أن تؤثر بنوم الطفل، ثم ضعه بجانب السرير. يمكنك كذلك تشغيل كاسيت أو قرصاً مضغوطاً من المانترا أوم أثناء نوم الطفل.

### تعطيم الأشباح غير المرئية غير المرحب بها

كيف تموق شبحاً غير مرئي غير مرحب به من دخول مكان محدد، مثل بيتك؟

ببساطة استخدم الصبار. اطلب منها إعاقة وطرود الأشباح غير المرئية غير المحتفى بها أو إزعاجها. طريقة أخرى بأن تشمل بخور الصندل وهي الوقت نفسه تشغل كاسيتاً أو قرصاً مضغوطاً من المانترا أوم. كما يمكنك استخدام الأضواء البنفسجية شديدة السطوع في الأماكن التي تشعر فيها بوجود هؤلاء السُكَّان غير المرئيين، إن لطاقة الثور البنفسجية تأثيراً قوياً عليهم وسوف تجعلهم غير مرتاحين. هناك طريقة أخرى هي أن تطلب مساعدة الملاك ميكائيل أو الإله شيفا (SHIVA)، أو بعض الآلهة القوية الأخرى أو القديسين لجلب كائنات دنيوية إلى حقل الثور.

### التعاويد

هي شيء مخصص لأجل الحماية أو لأغراض أخرى. تكون التعويذة فعالة جداً، عندما تخصص أو تقوَّض بصورة مناسبة. كما يمكن صنعها بمجرد الطلب من المرشد الروحي مبارك الشيء. توجد طرائق مُتَوَعِّدة لصناعة التعويذة. تستخدم في بعض الحالات، طقوس خاصة.



لتخصيص تمويذة، نطّف بداية الشيء المُستخدم نفسياً عبر تقنية شاكراي الشّاج - اليد، ثم اشحنه عبر القيام بالتنفس البراني (7 - 1 - 7 - 1) لاثنتي عشرة دورة بينما تبرّمجه في الوقت نفسه. أعد شحن التمويذة مرة في الأسبوع. يُمكن برمجة التمويذة من أجل الدفاع النفسي أو لغايات أخرى.

### الأشياء المقدسة

يُمكن للأشياء المقدسة أو الدّينيّة تقديم الحماية لك. فالصلبان قويّة جداً، خصوصاً المبارك منها. كذلك الآثار أو الأشياء المتبقية من القديسين هي أيضاً قويّة للغاية لأنها تحتوي على اهتزاز القديس. ثمة طاقة رُوحية ضخمة في الكتب المقدسة التي قرأت من قبل القديسين أو التي قرأت بكثرة لمرات كثيرة، وهي لهذا تنفع في الحماية. يُمكن وضع صورة لقديس أو مرشد روحي داخل علية ذهبية أو فضية تكبس كقلادة، من المهم أن تطلب من القديس أو المرشد الرّوحي أن يبارك الصورة والعليبة بالإرشاد الإلهي، بالمساعدة الإلهية والحماية الإلهية قبل استخدامها.

### التأمل

تكون طاقتك ودرجة اهتزازك عالية، عندما تتأمل. لذلك عندما يوجّه شخص ما طاقة سلبية إليك، تكون عصياً على الاختراق نفسياً لأنك لا تستجيب لأي نوع من الطّاقة السّلبية.

### تقنية الابتهاال

يُمكن استخدام تقنية الابتهاال بوصفها شكلاً من الدفاع النفسي

عبر الدعاء باسم الله، باسم شخص مقدس، باسم قديس أو باسم مرشد روحي من أجل الحماية.

يُمكن للمسيحيين استخدام اسم المُبَشِّر المسيح، واسم مريم العذراء أو الملاك ميكائيل من أجل المساعدة والحماية الإلهية.

كما يُمكن استخدام أسماء الله المقدسة المرتبطة بشجرة الحياة القبلانية. يوجد أحد عشر اسماً لله تعالٍ الإحدى عشر (Sephiroth). يحتوي العهد القديم على أسماء قبلية لله هي بمنتهى القوة. قد يبتهل الصوفيون لبعض أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين من أجل الحماية الشخصية ومن أجل أغراض أخرى متنوعة.

تُعدُّ أسماء الأشخاص المقدسين، القديسين أو المرشدين الروحيين فوّة للغاية. عُرف القديس الإيطالي المعاصر (Padre Pio) بقدرته على إنجاز معجزات خارقة. كما عُرف القديس الهندي المعاصر والمرشد الروحي (Sri Lahiri Mahasaya) أيضاً بقدرته على القيام بالمعجزات. وعُرف أيضاً القديس الهندي (Shirdi sai baba) بقدرته على إنجاز الخوارق. هؤلاء فقط هم وضع أسماء من قديسين معاصرين عُرفوا بالاستجابة لطلب المساعدة.

يُمكن لليوزي استخدام معتقداتهم المقدسة لقديسين بوذيين مثل الإله غواتاما بوذا، الإله مانيريا، بوديساتفا كوان ين، وآخرين، الطاوي يُمكنه استخدام أسماء القديسين الطاويين. إذا كان عندك مرشد روحي متطور إلى حد كبير، يُمكنك استخدام اسم مرشدك.

كما يُعدُّ الابتهاال للأم المقدسة ذو مفعول قوي جداً. خصوصاً إذا كنت متعصباً لمبدأ الأنشي أو الأم المقدسة. لقد كان هذا المبدأ منتشراً في

العصور القديمة حتى أصبحت الأديان أبوية. كذلك يمكنك استخدام الأسماء المقدسة أو الدينية. يُمكن للقراء الاصطفائيين في مسلكهم الدينى فقط استخدام كلمة «الله» أو «إله الكون الأعظم».

### الدائرة السحرية

تستعمل الدائرة السحرية فقط عند الحالات العاصفة من الهُجُوم النفسى مثلاً عندما ينسق مجموعة من الأشخاص هجوماً نفسياً قوياً ضدك، أو يُرسل مهاجم ما كينونة سلبية عنيفة نحوك. لهذا يكون من النادر استخدام هذه الدائرة.



رسم 4 - 11 الدائرة السحرية.

ارسم سلسلة من الدوائر على الأرض، سوف يتم رسم حوالي أربع دوائر. اكتب بين الثالثة والرابعة أسماء الملائكة المقدسة، أو الملائكة الرئيسيين. ثم بين الثالثة والثانية يُمكنك استخدام أسماء القديسين، المعلمين والمرشدين المقدسين. أخيراً، اكتب أسماء مقدسة متنوعة من أسماء الله بين الثانية والأولى. اجلس في مركز الدائرة خلال فترة الهَجُوم النفسي. مع هكذا أسماء مقدسة عديدة، لا يُمكن لأي هَجُوم نفسي أو كائنات سلبية اختراق الدائرة السحرية.

### الانتقام ليس ضرورياً

هل من الضروري الانتقام؟ هناك سببان يبرران عدم الحاجة إلى الانتقام:

#### 1 - التأثير المرتد

عندما تخلق كينونة فكرية من قبل شخص ما، ينشأ رباط أثري يربطه أو يربطها إلى الكينونة الفكرية. هذا ما يفسر كيفية ارتداد أو إرجاع، الكينونة الفكرية السلبية، أو العناصر السلبية المرسلَة إليك، إلى مرسلها عندما تُرفض.

#### 2 - الشبه يجذب شبيهه

في العالم الروحي كائنات كثيرة منها السيئة ومنه الجيدة. فعندما تعاد الطاقة المدمرة إلى مرسلها، فإنها تجذب نوعاً مماثلاً من الطاقة. مع الوقت سوف تعود، فتكبر الطاقة السلبية حينها أضعافاً أو أكثر. إنها أشبه بقذف شخص ما لعود الأستان لتعود كرمح، أو قذف حصاة فتعود كجلمود صخر كبير.

## الهجوم النفسي المعاكس والدفاع النفسي المضاد

- تحطيم وإعادة برمجة الوعي الهالي النفسي.
- قطع الحبل الطائفي أو الرباط النفسي.
- الإزعاج: التسميع والحنان المحب.
- الدفاع اللامحدود: قانون الكارما.
- عدم الذهاب في فضلية اللاعنف إلى أقصاها.

ليست الغاية من هذا الفصل تزويد القراء بطرائق الهُجُوم النفسى  
المعاكس، بل إظهار ضعف بعض التقنيات وتقديم علاجات هي كيفية تقوية  
الدِّفاع النفسى.

### تخطيم وإعادة برمجة الواقي الهالى النفسى

لا يتطلب تخطيم الواقي الهالى عبر أعمال قوة الإرادة الصرفة إلا  
إلى إيمان وجهد معين، ورغم ما يتمتع به المتمرس النفسى الخبير على  
تخطيم الواقي الهالى، فإنه بالإمكان تحييد الموضوع أو الضحية بسهولة  
عبر خلق إيمان قوى بحصانة الواقي، غير القابل للتخريب، والذي لا  
يُفهر. يجب القيام بهذا بإيمان صادق. يجب ألا يكون هناك شك، فالشك  
يضعف قوة الواقي الهالى النفسى إلى حد كبير.

من الطرق الأسهل لتخطيم الواقي الهالى أن يتم إعادة برمجته.  
هذا يتم عبر قوة الإرادة أو عبر «قصدية عقلية» لمحو أو حل البرنامج.  
يتألف البرنامج بصورة أساسية من الطاقة مضاف إليها القصدية  
العقلية. بما أن الواقي يُصنع عقلياً من قبلك، فإنه يمكن إزالته ببساطة  
عبر عكس برمجته.

ما هو الدفاع المضاد لهذا؟ الدفاع المضاد يتم عبر إقامة «برنامج  
سرى». عندما تقوم ببناء الواقي، عليك أن تقرر بأنك وحدك القادر على  
«برمجته»، إعادة برمجته، وعكس برمجته. وعلى الرغم من أنك قد  
برمجت الواقي ليصبح متيقناً لا يفهر وغير قابل للتخريب، فإنك لم تأمره  
على أن تكون أنت الوحيد القادر على برمجته بأية حال. لذلك، عندما  
تصنع واحياً، قل ذهنياً: «أنا وحدي القادر على برمجة، إعادة برمجة  
وعكس برمجة الواقي، ليكن كذلك». ردد ذلك ذهنياً لثلاث مرات.

### تجربة مقترحة

- 1 - اطلب من صديق أو رفيق أن يشكل واقياً هائلياً. اسمح له أو لها بوضع دقائق لخلق واقٍ قوي.
- 2 - افحص الواقي الهائلي بأصابعك. الفحص هو تقنية تتمكن من خلالها من الإحساس بالحبل الطافي عبر استخدام اليدين. (انظر الملحق (1)، والملحق (2) حول الحساسية والفحص على التوالي).
- 3 - حطم الواقي ببساطة عبر استخدام قوة الإرادة.
- 4 - أعد فحص الواقي. فإذا صنع بصورة جيدة، فإنه سيبقى سليماً على الأرجح.
- 5 - جرب طريقة أخرى، ركّز على شاكرا أجنا. أجنا هي المركز الطافي بين الحاجبين. فقطّل ذهنياً «انمحي» أو «عكس برمجة». وجه هذا الكلام إلى الواقي الهائلي. قم بذلك لحوالي 10 - 20 ثانية.
- 6 - أعد فحص الواقي، ستجد بأنه قد انحل أو تحطم.
- 7 - أعد التجربة. بعد بناء الواقي الهائلي، على الشخص أن يؤكد ذهنياً، «أنا وحدي القادر على برمجة، وإعادة برمجة، وعكس برمجة الواقي، ليكن كذلك». ليُعد هذا التأكيد لثلاث مرّات.
- 8 - حاول عكس برمجة الواقي، ستجد من الصعوبة تسميره، إن لم يكن من المستحيل تقريباً.

### قطع الحبل الطافي أو الرباط النفسي

ما هو الهجوم المضاد لتقنية التحويل؟ ببساطة اقطع الحبل الطافي أو الرباط النفسي بين الشخص وهدف التحويل أو قطعة الكريستال. حالما يقطع الرباط، فإن الهجوم النفسي سوف يخترق الشخص. ما هو الدفاع

المعاكس لهذا؟ برمج الرباط النفسى ليقدر غير قابل للتخريب؛ لا يتقهر ولا يُمكن قطعه. هذا هام لمنع إمكانية قطع الرباط.

ثمة طريقة أخرى من الهُجُوم المضاد لتقنية التحويل هي حل البرنامج من هدف التحويل أو قطعة الكريستال. حالما يتم محو البرنامج، سيكف هدف التحويل عن جذب وامتصاص الطاقة المدمرة. الدفاع المضاد لهذا هو صناعة برنامج سري لهدف التحويل أو قطعة الكريستال. قرر إرادياً أنك الوحيد القادر على «برمجة»، «إعادة برمجة» و«عكس برمجة» هدف التحويل أو قطعة الكريستال. هذا يُمكن إنجازه ببساطة عبر التأكيد، «أنا وحدي القادر على برمجتك، وإعادة برمجتك، وعكس برمجتك. ليكن كذلك». هذا سيمنع برنامج هدف التحويل، والرباط النفسى ضمناً، من أن ينمحي.

### الإزعاج، التسامح والحنان المحب

ماذا ستفعل لو كان هدف الهُجُوم النفسى واقعاً هائلاً قوياً ولا يُمكن عكس برمجته؟ ما هو الهُجُوم المضاد؟ قم بما هو بدئى أو قل شيئاً بدئياً. هذا الإزعاج الهدف. هو سيفقد مضطرباً أو بحالة غضب. عندما يقوم الإنسان بردة فعل عاطفية تجاه الكلمات البدئية أو غير المهذبة، يميل الواقى النفسى إلى الضعف وقد تظهر فيه ثُقُوب وتصدعات. إزعاج الهدف هي طريقة لإضعاف الواقى. فإذا أصبح غاضباً وساخطاً فإنه سيفقد عرضة للهُجُوم النفسى، على مبدأ الشبيه يجذب شبيهه.

ما هو الدفاع المضاد لهذا؟ الثمرن على الحنان المحب والتسامح. فبدلاً من أن تُصبح غاضباً، حافظ على هدوتك وبارك هذا الشخص بالمحبة والتسامح. عندما تشع بالمحبة والتسامح، تكون هالتك من نوع غير القابلة لجذب الطاقة الهدامة. والهُجُوم النفسى سوف يرتد على المهاجم.



هذا ما يفسر قول السيد المسيح في إنجيل لوقا 6: 28 في العهد الجديد: «باركوا لاعنيكم، وصلُّوا لأجل الذين يسيئون إليكم».

## الدفاع اللامحدود: قانون الكارما

### (الحنان المحب واللاعنف)

لنقل إنك صلب، قوي وهادئ. فأنت تملك واقياً قوياً. مع ذلك قد تأتي مرحلة من حياتك تُصبح فيها ضعيفاً. بعض سحرة الفن الأسود صبورين إلى حدٍّ بعيد. إنَّهم ينتظرون وينتظرون حتى يُصبح الهدف أو الضحية ضعيفاً وعرضة للهجوم النفسي. الانتظار بصبر حتى حلول اللحظة المناسبة هي طريقة أخرى للهجوم المضاد.

ما هو الدفاع المعاكس لهذا؟ إنه قانون الكارما عبر ممارسة الحنان المحب واللاعنف. «الأهمسأ» أو الثمرن على اللاعنف هو الدفاع اللامحدود. في المزمور 91: 7 من الكتاب المقدس: «يسقط على جانبك ألف وعن يمينك عشرة آلاف ولا شيء يصيبك».

إذا لم تولد كارما العنف، فإنَّ أي أذى لا يقدر على الاقتراب منك - ولا يمكن أن يُهاجم أو يُقتل لأنك لن تحصد شيئاً لم تزرعه. هذا ما يفسر كيف ينجو واحد أو اثنان، في حادث مثل تحطم طائرة، بدون أذى وعلى نحوٍ إعجازي، بينما يموت باقي المسافرين. إذا لم تؤذ الأشخاص الآخرين جسدياً، فإنَّك لن تؤذي جسدياً. وإذا لم تؤذ الآخرين ذهنيّاً وعاطفيّاً، فإنَّك لن تهاجم نفسياً. مع ذلك، هل لاحظت في أمثلة كثيرة من حياتك كيف كُنت تنتقد الآخرين بصورة ظالمة كلامياً وذهنيّاً؟ هذا شكل من الهجوم النفسي. لكي تؤهل بأن تكون تحت حماية آلهة الكارما، عليك أن تُبرع في فضيلة الحنان المحب واللاعنف. المشكلة الكبرى هي ما إذا كُنت قادراً على التقدم في ذلك حتى البراعة.

## يجب عدم الذهاب في فضيلة اللاعنف إلى أقصاها

يجب عدم الذهاب بفضيلة اللاعنف إلى مستوى التعصب. ففي الحياة عليك أن توازن بين زوج من المتناقضات، والا، سيكون هناك تشوش. هالحنان واللاعنف، مثلاً، يجب أن يتوازنا مع النظام والصرامة. فإذا كان لدى إنسان مرض جرثومي، فإنه ليس لديه خيار إلا في أن يتناول المضادات الحيوية ليقتل الجراثيم وليوقف المرض. لو سمح للقطة التجوال في المدينة، فإن حياة الناس قد تصبح في خطر. لهذا السبب على الدولة وضعهم في السجون. إنها ببساطة قضية أمن ونظام.

فعلى الرغم من أن اللاعنف هو الدفاع اللامحدود، فإن ذلك لا يعني عدم السماح باستخدام القوة. مع ذلك، عندما تستخدم القوة، ليكن من أجل غاية قصوى، لتحمي نفسك، والآخرين والمجتمع، أو لكي تلقن دروساً معينة.

سأل شاب أستاذاً: «إذا أدب الوالدان أطفالهم جسدياً، هل هذا يمثل شكلاً من العنف؟» أجاب الأستاذ: «إذا لم يؤدب الوالدان أطفالهم، فإنهم سيصبحون عندما يكبرون عالة قانونية على العائلة والمجتمع. سيصبحون عنفيين وغير مسؤولين، لذلك أيهما أكثر عنفاً، تأديب الأطفال أم عدم تأديبهم؟».

على المرء، عندما يستخدم القوة، أن يفكر بالوقت المناسب لاستخدامها، بنوع القوة المناسب وكمية القوة المناسبة. القوة هي معناها الأيزوتيريكي، تكون البراعة في اللاعنف براعة هي القوة. والقوة على وجه الخصوص، هي البراعة في الصبر المفرط وعدم الاستخدام الزائد للقوة.

## إجراءات ترقية

- كيف تتعامل مع سحرة الفن الأسود.
- الاقتلاع أو تقنية التطهير.
- العلاج النفسي البراني.
- حمام الماء والملح والقهوة.
- الأدوية أو الابتهاال.
- التأمل على القلبين التوأمين.

ماذا يُمكنك أن تفعل لمُساعدة الضحية، إذا كان الشخص مخترباً نفسياً؟ ثمة إجراءات علاجية مُتروكة:

- 1 - قطع الحبل الطاقوي أو الرباط النفسي.
- 2 - الاقتلاع أو تقنية التطهير.
- 3 - العلاج النفسي البراني.
- 4 - حمام الماء، والملح والقهوة.
- 5 - الصلاة أو الابتهاال.
- 6 - تأمل القلبين التوأمين.

### كيف تتعامل مع سحرة الفن الأسود

(قطع الحبل الطاقوي أو الرباط النفسي)

قد يستخدم السّاحر أحياناً دمية أو صورة لمهاجمة شخص ما نفسياً. الدفاع المعاكس لهذا هو في قطع الرباط النفسي بين الشخص والدمية أو الصورة. وبالمحصلة، سيكون صعباً للغاية بالنسبة إليه اختراق جسم الضّحية المادي والأثيري نفسياً. كيف تقطع الرباط النفسي؟ تخيل وُجُود حبل بين الضّحية والشئ. ثم تخيل الحصول على مقص أو سكين واقطع الحبل الطاقوي أو الرباط النفسي.

يملك بعض السّحرة هدفاً ثانوياً عندما يهاجمون شخصاً ما نفسياً. فالهدف الثانوي يمنع التأثير المرتد على السّاحر في حال فشل الهُجُوم النفسي أو في حال عدم اختراقه الهدف الرئيسي. في هذه الحالة، ما الذي يجب القيام به؟ اقطع الرباط النفسي بين الهدف الثانوي والسّاحر. رد الهُجُوم النفسي. إنّه سيعود مرتداً إلى السّاحر بصورة آليّة. سوف ترتد الطّاقة المدمرة مُضاعفة القوّة بمَرّات عديدة أكثر منها عندما أرسلت في البداية.



صورة 1.6.1: التلميح: في البيضة عكس عقارب الساعة قرب الجزء المصاب.

### الاقتلاع أو تقنية التطهير

تُجرى هذه التقنية باستخدام بيضة أو قطعة كريستال كأداة اقتلاع. خذ بيضة طازجة أو قطعة كريستال ومُرّها بامتصاص الطاقة النفسية الهدامة، وكل كينونة فكرية سلبية و/أو عناصر سلبية من الضحية. تكون الهجمات النفسية مستقرة عادة في المناطق التي يوجد فيها تضخم طاقي. قد تتأثر أعضاء معينة في الجسد، وتتأثر عادة شاكرا معينة مثل شاكراتي الشفيرة الشمسية الأمامية والخلفية، أجناء الحلق، الجذر، السرة وحتى أحياناً شاكرا التاج. للقيام بهذه التقنية، ضع البيضة أو قطعة الكريستال جانب الجزء المصاب، والعضو المصاب أو الشاكرا المصابة، ثم أدركها عكس عقارب الساعة واعمل الإرادة بأن تقطع البيضة أو قطعة الكريستال الطاقات السلبية الهدامة، الكينونات الفكرية، و/أو العناصر السلبية. طبق ذلك على جميع الأجزاء والشاكرا المصابة. رُبما تحتاج لاستخدام عدة بيضات أو كريستالات.

بعد الاقتلاع، يجب حرق البيض أو دقته. يجب نزع قطع الكريستال بمحلول ماء وملح لساعات عدة. مَر الكريستالات بأن تطرد كل طاقة وسخة ومدمرة إلى محلول الماء والملح. للماء المقدرة على امتصاص الطاقات الهدامة والوسخة بينما يفسخها الملح. ادقق محلول الماء والملح في المرحاض.

### العلاج النفسي البراني

يُمكن استخدام العلاج النفسي البراني لمعالجة الهجومات النفسية. قد يستخدم المعالج البراني نوراً بنفسجياً كهربائياً ليحطم الرباط النفسي أو الحيل الطاقوي، والطاقات النفسية المدمرة، الكينونات الفكرية السلبية، والعناصر التي قد تتوضع في أعضاء وشاكرا معينة.

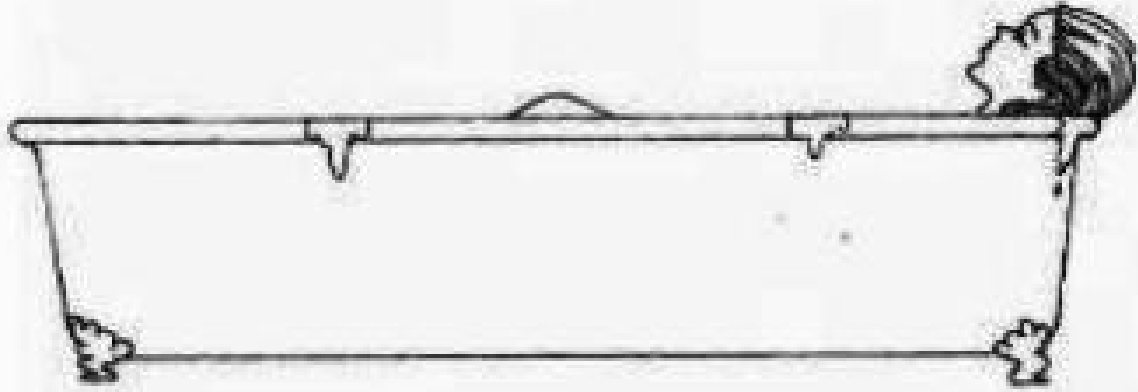
هذا يجب القيام به بدقة. إن استخدام العلاج البراني النفسي لمعالجة الهُجُوم النفسي يستدعي شخصاً لديه درجة عالية من التخصص والخبرة. لمزيد من المناقشة المستفيضة حول الموضوع، راجع كتاب «العلاج النفسي البراني» للمعلم تشوا كوك سوي من فضلك. ★

ليست كل الهجومات النفسية يقوم بها السحرة. أحياناً يقوم بها شخص طائش كالأساذ. فقد ينتقد الأستاذ طالباً شاباً بصورة عنيفة. وهذا سيؤدي بالمحصلة إلى عدم تمكن الطالب من القيام بوظيفته بصورة جيدة كما لا يمكنه من تعزيز مواهبه. يجب تصحيح هذه الحالة إذا كان للطالب الرغبة في التحسن. يجب تطبيق العلاج النفسي البراني هنا.

مع ذلك، لن يكون تحطيم القالب الفكري السلبي كافياً. فبسبب ملازمة النمط الفكري الضحية لوقت طويل، فقد تشكل لديه عادة التفكير السلبي تجاه نفسه. قد ينشئ الضحية بنفسه القالب الفكري السلبي، نتيجة للنقص في احترام الذات الذي يمتد لمدة طويلة. عليه المساعدة في تغيير الوضع، حالما تتم إزالة القالب الفكري عنه، حيث عليه القيام بتأكيد إيجابي منتظم فيتصور نفسه بحالة إيجابية.

### حمام الماء والملح والقهوة

هناك نوع خاص من الاستحمام يمكن استخدامه لمعالجة الهجمات النفسية. جهز حماماً من الماء الدافئ، ضع كيلوين أو ثلاثة من الملح فيه، ثم أضف 250 - 500 غرام من القهوة الجاهزة النقية. انقع نفسك في حوض الاستحمام لمدة بين 15 - 20 دقيقة. أثناء وجودك في الحمام، يمكنك طلب المساعدة الإلهية والحماية الإلهية. بعد ذلك خذ دوشاً لغسل الجسد.



رسم 6 - 2 حمام التنظيف الطاقى. يُمكن استخدام حمام الماء، الملح والقهوة لتطهير الهالة والجسم الطاقى. يُمكن استخدامه لتطهير النفس من الطاقة السخنة أو لمعالجة الهُجُوم النفسى إلى حد ما.

لحمام الماء والملح والقهوة تأثيراً تطهيرياً عميقاً. حيثُ يشعر الناس بعده بإشراق أكبر. كما يُمكن استخدامه للمعالجة الذاتية. يقوم الملح بتعطيم التلوث، والمرض والطاقات المدمرة بينما تكون للقهوة المقدرة على طردها. ومن كُون شك، تطرد أيضاً، بدرجة طفيفة، بعضاً من الطاقة البرانية السليمة خارج الجسم. هذا قد يؤدي عند البعض إلى الشعور بتعب مؤقت بعد الحمام. لإبطال هذا التأثير المحتمل، من المهم تناول طعام يحتوي على طاقة برانية عالية مثل العصائر، بودرة أو أقراص الشعير، عشب القمح وخضار أخرى، الجبنة، غبار الطلع، أو البيض التين وذلك قبل الحمام. من الهام الاستحمام مرة أو مرتين يومياً لأيام عديدة أو أسابيع حتى تعود الحالة إلى الوضع السليم.



## الصلاة أو الابتهاال

يُمكن استخدام الصلاة أو الابتهاال كإجراء علاجي. يُمكنك أن تطلب من شخص ما أن يصلي أمامك مثل الشيخ أو أي مرشد روحي، كاهن، راهبة، أو يوغى متطور كفاية. انتقع قدميك في حوض من الماء والملح، أثناء الابتهاال أو الصلاة من أجل المساعدة الإلهية والحماية الإلهية. سوف يمتص الماء الملح الطاقات السلبية المدمرة التي ستطرد خارج الجسم. ومن المستحسن إشعال بخور الصندل أو الورد أثناء الابتهاال. سوف يجذب البخور كائنات النور والكائنات الراهبة. هذا سيجعل العمل أسهل.

قد تُصلي مُستخدماً صلواتك الخاصة بحسب معتقدك الديني أو قد تستخدم الابتهاالات التالية: «إلى إله الكون الأعظم، إلى معلمي الروحيين، إلى جميع المعلمين الروحيين، المقدسين، الملائكة المقدسة، جميع القديسين، جميع المساعدين الروحيين، جميع العظماء، إلى روحي، نطلب بتواضع المحبة الإلهية، الرحمة الإلهية، الشفاء الإلهي، المساعدة الإلهية والحماية الإلهية. نشكركم على الشفاء والطاقات السلبية. نشكركم على الشفاء والحماية الإلهية. نشكركم بإيمان صادق. ليكن كذلك».

قد تستخدم أيضاً المزمور 23:

الرب راعي فما من شيء يعوزني في مراعي تضييرة يريحي  
مياه الراحة يوريني

وينعش نفسي

والى سهل البر يهديني

إكراماً لاسمه.

إني ولو سرت في وادي الظلمات لا أخاف سوءاً لأنك معي

عصاك وعكازك يسكنان روحي.

تُعدّ مائدة أمامي

تجاه مضايقي

وبالزيت تطيب رأسي

فتقيض كأسى

الخير والرحمة يلازماني جميع أيام حياتي

وسكناي في بيت الرب طوال أيامي.

عندما تُصلي، عليك عدم الشك ذهنياً. فالشك ينقص إلى حدٍّ كبير من فعالية صلاتك.

### التأمل على القلبين التوأمين

ثمة طريقة أخرى لإزالة آثار الهُجُوم النفسى من جسدك وهي القيام بتأمل منتظم. عندما يتأمل الإنسان، فإنه يجلب كمية كبيرة من الطَّاقة الرُّوحية نحوه. هذه الطَّاقة يُمكن استخدامها للعلاج الذاتى لتحطيم وإزالة الهُجُوم النفسى. واحد من هذه التأمّلات المقترحة هو التأمل على القلبين التوأمين. عندما تقوم بهذا التأمل تهبط طاقة إلهية أو نور بنفسجي كهربائى إلى حبلك الرُّوحى ثم إلى الجسد. فتتقّى وتظهر الجسد كله، و المراكز الطَّاقية والأعضاء. هذا التأمل يجب القيام به مرة في اليوم إلى أيام عدّة تالية أو لأسبوع. ومن المفضل القيام بهذا التأمل بصورة منتظمة. انظر الملحق رقم (3) من أجل شرح تأمل القلبين التوأمين والعلاج الذاتى.

سوف ننهي هذا الكتاب بدعاء من أجل البركات الإلهية:

إبتهالات يومية من أجل البركات الإلهية

«الإله المحبوب،

الأم الأب المحبوبين،

ليملأ نورك الإلهي عقلي بالحكمة والإدراك.

ليملأ حبك الإلهي قلبي بالشفقة،

العذوبة والشفقة على الجميع.

لتملأني قوتك الروحية بقوة روحية

للقيام بما هو خير،

ولأحجم عن القيام بالأفعال والسلوكات الضارة.

الإله المحبوب،

الأم الأب المحبوبين،

انظر إلى ابنك المحبوب

بالحب، بالشفقة، بالحنان، والوفرة.

أرسم كل رحمة

عائقني بيديك الحنولتين واحمني،

أنا، ابنك المحبوب، أشكرك بحنان..»

أمل أن تكون قد وجدت هذا الكتاب شيقاً، عملياً ومفيداً. لتكون

البركات الإلهية معك. كما تنوي بقلبك. ليكون كذلك.

المعلم تشوا كوك سوي

## الملحق (1)

# رفع حساسية اليدين

★ (أخذ النص التالي من كتاب «معجزات الشفاء بالطاقة»، من تأليف المعلم تشوا كوك سوي).

لما كان الثعلب نحو رؤية الهالة يحتاج إلى وقت طويل، فإنه عليك على الأقل محاولة تطوير حساسية اليدين للشعور بالحقل الطاقّي أو الهالة الداخلية. هذا لتمكينك من تحديد أي المناطق نازفة هي الجسم الطاقّي للمريض وأنها متضخمة.

## الإجراء

- 1 - الصق لسانك إلى سقف حلقك.
- 2 - اضغط على مركز راحتي يديك بالإبهام، هذا لتسهيل التركيز على مركز الراحة.
- 3 - باعد بين يديك نحو ثلاث إنشات توازي إحداها الأخرى مع فتح ظهرك للإبط.
- 4 - كن واعياً لمركز راحتيك ولقمة أصابعك. استنشق وازهر ببطء.

### الخط (1) رفع حساسية اليدين

حرك يديك قليلاً جيئةً وذهاباً. يجب أن تؤدي الحركة ببطء شديد. قم بذلك لمدة خمس دقائق تقريباً. غير التنبيه على مراكز راحتيك وقمة أصابعك. فإن شاكرات اليد والأصابع تنشط. وبالتالي تصبح اليدين حساستين قادرتين على الشعور بالجسم الشفاف أو المادة الشفافة.



صورة 7-1 رفع حساسية اليدين.

سيكون ثمانون إلى تسعين بالمئة منكم قادراً على استشعار الوخز الخفيف، الحرارة، الثقل أو النبض الإبقاعي.

5 - قم مباشرة بالفحص بعد تنبيه حساسية يديك.

6 - تمرّن على تنبيه حساسية اليدين لحوالي الشهر. في العموم،

يجب أن تصبح يدك بعد شهر من التمرّن حساستين بصورة دائمة إلى حد ما.

7 - لا تشعر بالإحباط إذا لم تشعر بأي شيء في المحاولة الأولى.

تابع تمرينك؛ حيث من المرجح أن تصبح قادراً على اختبار الإحساسات الدقيقة في الجلسة الرابعة. من الهام الإبقاء على تيقظ الذهن والتركيز جيداً.

## الملحق (2)

# فحص الهالة الخارجية والهالة الداخلية

★ (أخذ النص التالي من كتاب «معجزات الشفاء بالطاقة» من تأليف المعلم تشوا كوك سوي).

عندما تفحص يديك، ركّز دائماً على مركز راحتك، فبالتركيز عليها تظل شاكرات يديك منشطة أو تنشط زيادة، وبالتالي تجعلها ذات حساسية للطاقة أو المادة الشفافة. بدون القيام بذلك، فإنه سيصعب عليك الفحص.

### إجراء فحص الهالة الخارجية

1 - قف على بعد حوالي أربعة أمتار من الشخص موجهاً راحتك إليه ماداً ذراعيك قليلاً.

2 - تحرك ببطء نحوه، محاولاً في الوقت نفسه الإحساس بيديك المنشطتين بهالته الخارجية. عند الفحص ركّز على مركز راحتك.

3 - توقف عندما تشعر بالحرارة، يوخز أو بضغط طفيف. أنت الآن تشعر بالهالة الخارجية. حاول تلمس حجم وهيئة الهالة، عرضها من

الرأس إلى الخصر، من الخصر إلى القدمين، ومن الأمام إلى الخلف، سوف تشعر في معظم الحالات بما يشبه بيضة مقولبة، القمة أعرض من القعر.

4 - من المهم أن تتعلم تدريجياً الإحساس بالهالة بمعنى الإحساس بالضغط لتصبح أكثر دقة في تحديد عرض الهالات الخارجية، والصحية والداخلية.

5 - تكون الهالة الخارجية عادة بحجم دائرة نصف قطرها متراً تقريباً لكن في بعض الحالات قد تكون بعرض أكثر من مترين. كما تكون أكبر من ثلاثة أمتار عند بعض الأطفال مفرطي النشاط.

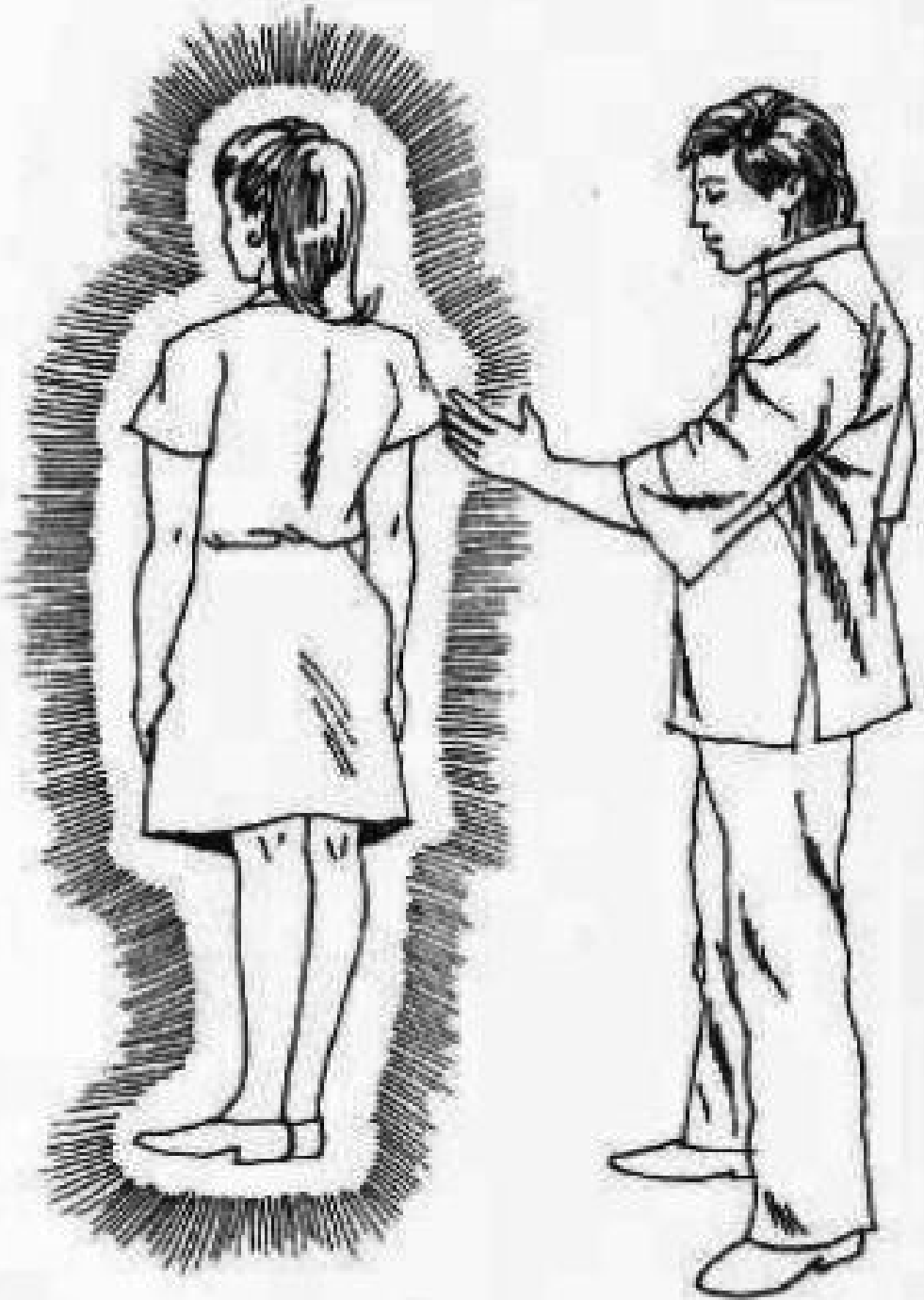
### إجراء فحص الهالة الداخلية

1 - تحسّس الهالة الداخلية بيد أو بكلتا اليدين. حرّك يديك ببطء، جيئة وذهاباً. تكون الهالة الداخلية عادة بثخانة خمسة إنشات تقريباً. ركّز على مركز راحتي اليدين عندما تقوم بالفحص لتبقيهما منشطتين أو لتنشطا أكثر، وبالتالي لجعلهما قابلتين للإحساس بالطاقة أو المادة الشفافة.

2 - افحص الشخص من الرأس حتى القدم ومن الأمام إلى الخلف. افحص الجزء الأيسر والجزء الأيمن من الجسم. على سبيل المثال، افحص الأذن اليسرى والأذن اليمنى أو الرئة اليمنى واليسرى. عندما يتم فحص الهالة الداخلية لأجزاء الجسم اليمنى واليسرى، يجب أن تكون بنفس الثخانة تقريباً. إذا كان أحد الأجزاء أكبر أو أصغر من الآخر، فإنه دليل على وجود خلل ما. على سبيل المثال، عندما فحصت مرة أذني مريض وجدت الهالة الداخلية للأذن اليسرى بثخانة خمسة إنشات



بينما اليمنى بشخانة إنشدين تقريباً، فثبت في النهاية، بعد مساءلة المريض بوجود صمم جزئي في الأذن اليمنى منذ حوالي سبعة عشر عاماً.



صورة رقم 7 - 2 فحص الهالة الداخلية باليد اليمنى.

3 - يجب توجيه انتباه خاص إلى الشاكرات الرئيسية، والأعضاء الحيوية، والعمود الفقري. يكون عادة في معظم الحالات، جزء من العمود الفقري إما نازحاً أو متضخماً حتى لو لم يكن المريض يشكو من مشاكل في الظهر.

4 - يجب رفع التقن من أجل فحص دقيق لمنطقة الحلق. حيث تؤدي حالة الذقن الداخلية إلى التداخل أو التمزق في حالة الحلق الحقيقية.

5 - فحص الرقبتين يجب أن يتم من الخلف أو من الجانبين أكثر من الأمام من أجل الحصول على نتائج دقيقة. فالتدوين شاكرايتين ثانويتين تقضي إلى التداخل مع فحص مناسب للرقبتين. ثمة تقنية متقدمة هي فحص الرقبتين من الأمام والخلف والجانبين باستخدام إصبعين، بدلاً من اليد بكاملها.

6 - يجب توجيه انتباه خاص إلى الشفيرة الشمسية لأن الكثير من الأمراض العاطفية الأصل تؤثر سلباً على شاكرا الشفيرة الشمسية.

### تعليل نتائج فحص الحالة الداخلية

1 - عند فحص مريضك، سوف تلاحظ وجود فجوات أو نتوءات في بعض مناطق الحالة الداخلية للمريض. تتكون الفجوة في الحالة نتيجة نزف براني. حيث يوجد في العضو المصاب نزفاً برانياً أو نقصاً برانياً في المنطقة المتأثرة. فتشكل المسارات الدقيقة المحيطة معيقاً جزئياً أو خطيراً يمنع حرية تدفق البرانا من الأجزاء الأخرى للأجزاء المصاب بالحيوية. في التضخم البراني تكون الشاكرا المصابة ممثلة بالطاقة المريضة المنسوخة، فتكون عادة أقل حيوية.

2 - عندما يكون ثمة بروز في المنطقة، فإنَّ هذا يعني تضخماً برائياً. فالكثير من البرانا أو المادة البيويلازمية على المنطقة المصابة يؤدي إلى إعاقة جزئية أو خطيرة للمسارات الدقيقة المحيطة. فلا يُمكن للبرانا أو المادة البيويلازمية الزائدة أن تتدفق بحرية. تُصبح هذه البرانا المتضخمة مسلوية الحيوية ومريضة بعد فترة من الزمن لأنَّ البرانا النضرة لا يمكنها التدفق بحرية أو يكون ثمة تناقص كبير في تدفقها هذا، والمادة مسلوية الحيوية لا يمكنها الجريان بحرية وتدفقها يكون متناقصاً إلى حدٍّ كبير. في التضخم البراني، تكون الشاكرات المصابة متضخمة وممتلئة بطاقة مريضة. فتكون أقل حيوية عادة.

3 - قد يكون لدى الجزء المصاب تضخماً برانياً ونزهاً برانياً في آن معاً. هذا يعني أن يكون قسماً من الجزء المصاب غائراً وآخر ناشئاً. على سبيل المثال، قد يكون الكبد متضخماً أو ناشئاً في القسم الأيسر وغائراً أو نازفاً في القسم الأيمن. مثال آخر، القلب يكون قسمه الأيسر متضخماً أو ناشئاً وقسمه الأيمن نازفاً على نحو خطير.

4 - تكون الهالة الداخلية الصغيرة الحجم، نازفة إلى حدٍّ خطير. وتكون الهالة الكبيرة الناتئة، أكثر تضخماً عند الجزء المصاب. أما الأصغر حجماً أو الأكبر عند الجزء المصاب، فتكون معتلة إلى حدٍّ خطير.

5 - قد تكون لدى منطقة ما هيضاً برائياً مؤقتاً حيث لا يوجد ما هو خطأ. مثلاً الشخص الذي يجلس لمدة طويلة، قد تجد لديه عند الفحص فتوراً كبيراً في الهالة الداخلية عند منطقة العجز. فهنا أن المسارات المحيطة غير معاقة، فإنَّ الحالة تعود إلى طبيعتها بعد مُدة قصيرة من الزمن.

6 - كما قد تجد في منطقة ما نقصاً برانياً مؤقتاً حيث لا يوجد ما

هو خطأ أيضاً. فمشاحنة بسيطة تحدث قد تؤدي على الأرجح إلى نقص براني مؤقت حول منطقة الضفيرة الشمسية. بعد بضع ساعات من الإشراق تعود الحالة إلى وضعها الطبيعي. بينما قد تسبب المشاحنة المتكررة أو الغضب تضخماً برانياً حول منطقة الضفيرة الشمسية، فتؤدي إلى ألم في المعدة أو رؤى إلى مرض في القلب.

7 - يجب ملاحظة الحالة الجسدية للمريض بعناية وتجب مساواة المريض أو محادثته قبل الوصول إلى أي استنتاج.

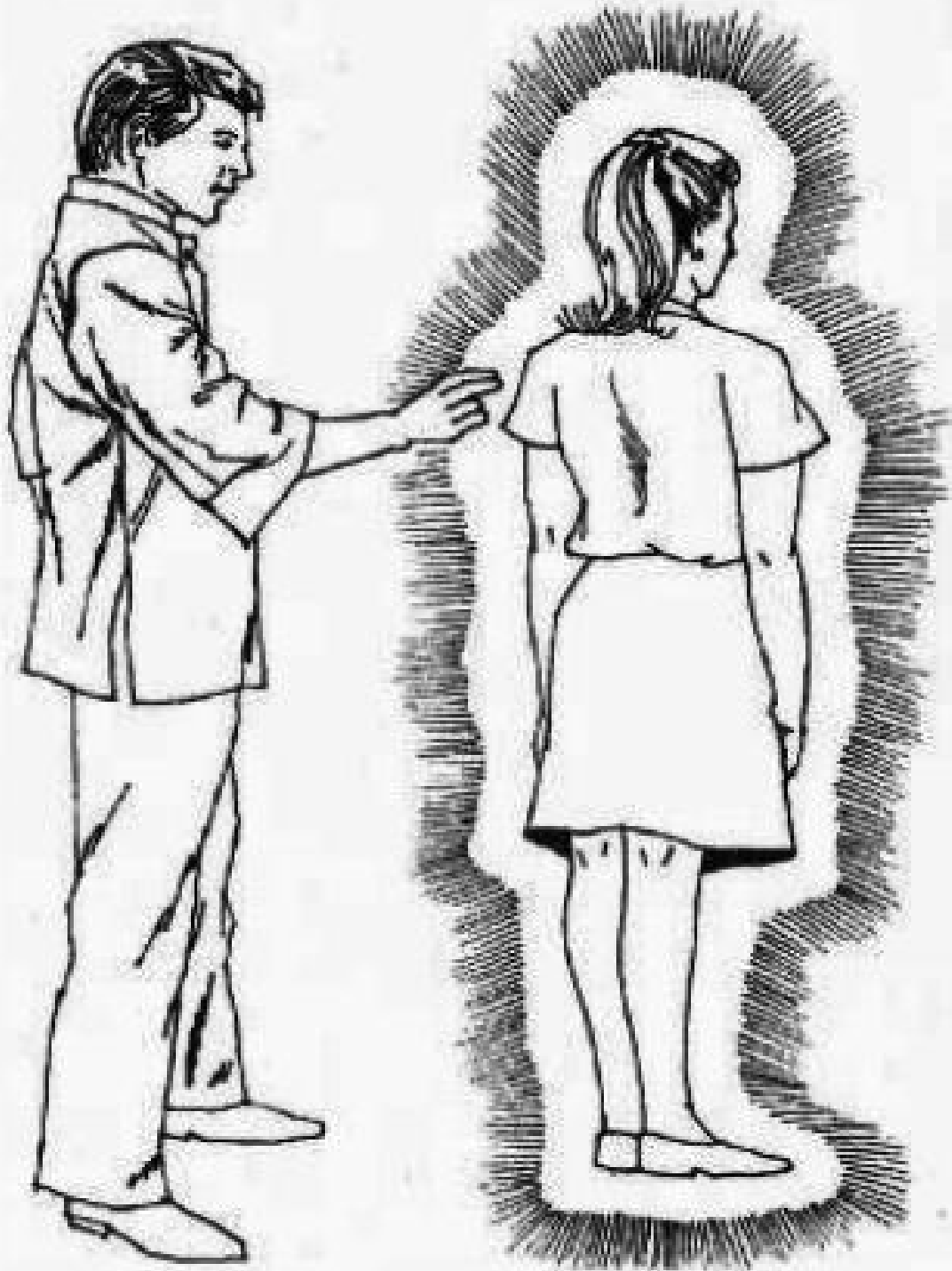
8 - كما قلت سابقاً، تظهر الأمراض في الجسم الطاقى قبل ظهورها في الجسم المادى المرنى. توجد حالات يكون فيها ثمة نزف أو تضخم براني في الهالة الداخلية للعضو المصاب، على الرغم من أن الفحوص الطبية قد تظهر نتيجة سلبية أو حالة اعتيادية لهذا العضو. في هذه الحالة، لا يكون المرض قد تجلّى في الجسم المادى المرنى. لذلك تجب المعالجة البرانية قبل أن يظهر جسدياً.

### الفحص عبر الأصابع

بعد رفع حساسية اليدين، افحص راحة يدك بإصبعين. حركهما ببطء وبصورة لطيفة جيئة وذهاباً لتشعر بالهالة الداخلية لراحة يدك. حاول أن تشعر بثخانة راحة يدك و الطبقات المختلفة للهالة الداخلية. تمرن أيضاً على فحص راحة يدك بإصبع واحد، ركز دائماً على قمة أصابعك عندما تفحص بها. هذا سوف ينشط أو يزيد من نشاط شاكرات الأصابع الثانوية، وبالتالي يزيد من حساسيتها.

عندما تفحص براحة اليد والأصابع، ركز دائماً على مراكز راحتك وعلى قمة أصابعك، هذا سوف يديم حيوية شاكرات اليد

وشاكرات الأصابع أو تصبح أكثر حيوية، ممّا يبرز من حساسيّة راحتك وأصابعك. ليس كافياً أن تكون قادراً على الفحص براحة اليدين. عليك تعلم الفحص بالأصابع. هذا يتطلب تركيزاً أو فحصاً مناسباً لنقاط صغيرة معتلة التي يكون من الصعب على راحة اليد فحصها. قد تكون راحة اليد قادرة فقط على الإحساس بالمناطق السليمة المحيطة بالنقاط الصغيرة المَعْتَلّة. فهذه النقاط تُمرّو بالأجزاء المعافاة. مثلاً، الشخص الذي يعاني من مشاكل في العين عادة يكون لديه نزفاً، بينما قد تكون الهالات الداخلية للمناطق المحيطة بها طبيعية. فلأن راحة اليد كبيرة والهالة الداخلية للعين هي في حوالي الإتشين، يكون من المرجح أن تشعر فقط بالمناطق السليمة في منطقة ما بين الحاجبين والجيبة بدّون الانتباه إلى النقاط الصغيرة المَعْتَلّة. يجب الامتناع عن هذا إن كُنْتَ تستخدم الأصابع في الفحص. يجب فحص العمود الفقري أيضاً باستخدام إصبع أو إصبعين لتعيين النقاط الصغيرة المَعْتَلّة.



صورة رقم 7-3: فحص الحالة الداخلية بالأصابع.

### الملحق (3)

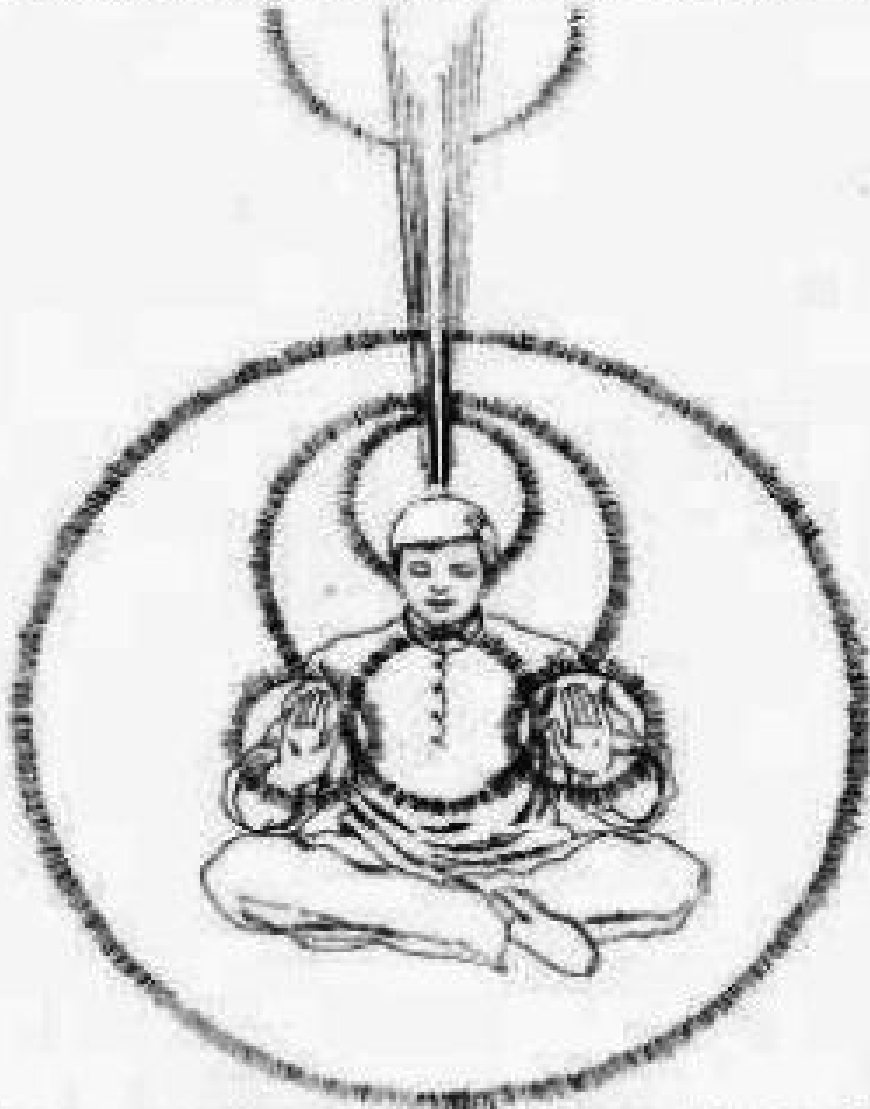
## تأمل القلبين التوأمين والمعالجة الذاتية

تهدف تقنية الاستشارة أو التأمل على القلبين التوأمين إلى بلوغ الوعي الكوني أو بلوغ الاستشارة. كذلك هي شكل من الخدمة تقدمه للكون حيث إننا عندما نبارك الأرض كلها بالحنان المحب فإننا نصل بالكون إلى درجة مُعيّنة من الانسجام.

يعتمد تأمل القلبين التوأمين على مبدأ كون بعض الشاكرات الرئيسية تمثل نقاطاً أو بوابات عبور لمستويات مُعيّنة أو آفاق محددة من الوعي. وللوصول إلى الاستشارة أو الوعي الكوني، يكون من الضروري تنشيط شاكرا الثاج إلى حد كافٍ. يشير تأمل القلبين التوأمين إلى شاكرا القلب التي هي مركز القلب العاطفي، وإلى شاكرا الثاج التي هي مركز القلب الإلهي.

تفتح الاثنتا عشر بئلة الداخلية لشاكرا الثاج عندما تشع كفاية، وترتفع نحو الأعلى كتاج ذهبي أو ككأس ذهبية، أو كزهرة لوتس ذهبية، أو كوردة ذهبية، لتتلقى الطاقة الروحية التي تنتشر على باقي أعضاء الجسد. كما أنها ترمز إلى الكأس المقدسة. لا يمثل الثاج الذي يوضع من قبل الملوك والأمراء أكثر من رمز أو نسخة متواضعة عن شاكرا الثاج

اللامعة العنصرية على الوصف لدى الأشخاص المتطورين رُوحياً.



صورة رقم 7 - 4: الطاقة الالهية النازلة خلال تأمل القلبين التوأمين.

يبدو النّاج الذهبى الذى يدور بسرعة كبيرة كشعلة نور مضيئة فوق رأس الإنسان. هذا يشبه له بالنّاج الذى يظهر في الصور فوق رأس بعض الشخصيات المقدسة عند المسيحيين يؤدى التنشيط الكبير لشاكرات النّاج إلى ظهور هالة حول الرأس. هذا يفسر سبب وجود هالة حول رؤوس قديسي مختلف الأديان. ولما كان ثمة درجات متباينة من التطور الروحي، فإن حجم واشراق الهالة يختلف بالمثل.



عندما يقوم الإنسان بإجراء تأمل القليبين التوأمين، فإن الطاقة الإلهية تهبط نحو الممارس مكونة لديه الشعور بالنور الإلهي والقوة والمحبة. فيصبح ممرراً لهذه القوة الإلهية. تسمى هذه القوة هي اليوغا الطاوية «كي السماوية». وعند القبلانية، «عمود الثور»، وهو ما يشير إلى ما يراه المستبصرون حرفياً بعمود الثور. بينما يدعونها اليوغيون الهنود «جسر الثور الروحي، أو (Antakharana). وتسمى «نزول الروح القدس» عند المسيحيين والتي يرمز لها بعمود من نور مع حمامة نازلة. وهي الفن المسيحي، تظهر رسومات السيد المسيح أو القديسين عموداً من نور أبيض فوق رؤوسهم مع حمامة بيضاء نازلة. هذا للرمز إلى القوة الإلهية الهابطة. أما المريدين الروحيين الذين اختبروا التأمل لمدة أطول، فإنهم يشعرون بنور غامر شديد الضياء يحترق أبصارهم. وأحياناً يشعرون بفقدان تام للحس. أو يشعرون برؤوسهم قد امتلأت بضياء باهر. هذه التجربة شائعة لدى معظم ممارسي اليوغا المتطورين والقديسين. إذا درست الكتب المقدسة لمختلف الأديان، سوف تلاحظ التشابه في تجاربهم.

لا يمكن تنشيط شاكرا التاج إلا من خلال تنشيط كافٍ لشاكرا القلب بداية. وما شاكرا القلب سوى نسخة مطابقة عن شاكرا التاج. عند النظر إلى شاكرا القلب تجد أنها تشبه الشاكرا الداخلية لشاكرا التاج التي تحتوي القلي عشر بتلة ذهبية.

شاكرا القلب هي المائل السفلي لشاكرا التاج. وشاكرا التاج هي مركز الاستشارة والحب الإلهي والاتحاد مع الكل. وتعتبر شاكرا القلب مركز العواطف الرواقية، إنها مركز الشفقة، الفرح، الحساسية، مراعاة المشاعر، الرحمة وسائر العواطف الملهية. إنه فقط من خلال تطوير

المشاعر الراهية الثمينة نستطيع اختبار المحبة الإلهية. لتوضيح ما تعني المحبة الإلهية والاستنارة للإنسان العادي إنها أشبه بمحاولة شرح ماهية اللون للأعمى.

هناك طرُق عدّة لتنشيط شاكر القلب وشاكر التاج. يُمكنك استخدام التمارين الرياضية أو الهاتنا يوغا، أو تقنيات التنفس اليوغى، أو ترديد المانترا أو كلمات القوة، أو تقنيات التخيل. كل هذه الوسائل فعّالة، لكنها ليست سريعة كفاية. أهم الطرُق فعّالية وسرعة لتنشيط هذه الشاكرات هو تأمل الحنان المُحب أو مباركة الأرض كلها بالحنان المُحب. عبر استخدام شاكراتى القلب والتاج في مباركة الأرض بالحنان المحب، فإنها تُصبح قنوات للطاقة الروحية، وبذلك الوسيلة تصبحان مفعلتان مع الوقت. إنك بمباركة الأرض إنما تقدم خدمة للعالم. وبمباركتها فإنك تتبارك أنت أيضاً مرّات عديدة. إنّه بمباركتك تكون قد تباركت أنت أيضاً مرّات عديدة. إنك بهذا العطاء تأخذ. هذا هو القانون.

ليس من الضروري من لديه شاكرات تاج منشطة كفاية أن يبلغ الاستنارة. لأنّه عليه أن يتعلم كيف يستخدم شاكرات تاجه المنشطة. إنّه تماماً كمن يملك كمبيوتراً معقداً ولا يعرف كيف يشغله. عندما تُصبح شاكرات التاج منشطة كفاية، عليك عندها تأمل النور، التأمل في المانترا أوم أو آمين، وتأمل الفاصل بين كل كلمتي أوم أو آمين. يجب التركيز على الفاصل الزمني بين كلمتي أوم أو آمين بشكل خاص، وليس التركيز فقط على كلمتي أوم أو آمين. فبالتركيز على الثور والمسافة بين كلمتي أوم أو آمين يُمكن الوصول إلى الاستنارة أو الصمدي (Samadhi).

ثمّة قول شائع في عالم اليوغا: إذا كان الماء هائجاً، فمن الصعب رؤية ما يوجد تحته. وإذا كان الماء راكداً نرى ما هو تحته بسهولة. بالمثل،

فإنه عندما يكون العقل والعواطف مشوشة، فإن إدراك الذات يكون مستحيلاً. وعندما تكون الأفكار والعواطف ساكنة فمن الممكن عندها إنجاز ما يسمونه في اليوغا الهندية «إدراك الذات»، أو ما يعرف في البوذية «هووي الإنسان لحقيقة الذات» أو «الاستنارة حسب الديانة المسيحية».

نجد لدى معظم الناس الشاكرات الأخرى مفعلة تماماً. فتكون شاكرات القاعدة والجنسية والصفيرة الشمسية منتظمة عند كل الأشخاص تقريباً. ففرائضهم لحفظ النوع، والحافز الجنسي وميلهم إلى التفاعل مع عواطفهم الدنيا تكون مفعلة تماماً. ومع انتشار التربية الحديثة والعمل الذي يتطلب استخدام المقدرات العقلية، أصبحت شاكرات آجنا وشاكرات الحلق متطورة عند معظم الأشخاص. بينما لا تكون شاكرات القلب وشاكرات الناج كذلك بالإجمال. من المؤسف ميل التربية الحديثة إلى المغالاة في التأكيد على تطوير شاكراتي الحلق وآجنا أو على تطوير العقل العملي والعقل المجرد. أمّا تطوير شاكرات القلب فقد تم تجاهله. لذلك، قد تصادف شخصاً يكون ذكياً للغاية لكنه جلقاً إلى حد كبير. هذا النوع من الأشخاص لا يكون ناضجاً بعد على المستوى العاطفي أو شاكرات القلب عنده تكون متخلفة تماماً. وعلى الرغم من ذكائه وربما نجاحه، فإن علاقاته الإنسانية قد تكون فقيرة جداً. من الصعب أن يكون لديه صديق وربما لا يكون عنده أية عائلة. ويمارس التأمل على القلبين التوأمين، يُصبح الشخص متوازناً بصورة منسجمة. هذا يعني أن تكون الشاكرات الرئيسية متطورة بصورة متوازنة كثيراً أو قليلاً.

سواء أستخدم العقل العملي أو المجرد بصورة يئانية أو تخريبية فإن ذلك سيعتمد على تطور شاكرات القلب. عندما تكون شاكرات الصفيرة

الشمسية بالغة التطور وشاكر القلب ناقصة التطور أو عندما تكون العواطف الدنيا فعالة والراقية متخلفة، فإن العقل سيستخدم بشكل هدام على الأرجح. من كون تطوير القلب عند غالبية البشر، فإن سلام العالم لن يكون ممكناً. لهذا السبب يجب التأكيد على تطوير القلب في النظم التربوية.

ينبغي على الأشخاص دون سن الثامنة عشرة عدم ممارسة التأمل على القلبين التوأمين لعدم قدرة أجسادهم على الصمود أمام الطاقات هائلة الشفافية. إن القيام بذلك قد يؤدي إلى شلل عضوي على المدى البعيد. مع ذلك هناك استثناءات لهذه القاعدة، حيث يوجد العديد من الأرواح المتطورة جداً وأجسادها الآن هي مرحلة المراهقة. هؤلاء المراهقون المتطورون يملكون شاكرات كبيرة ويمكنهم البدء بالتأمل على القلبين التوأمين من عمر (14) أو (15) سنة، لكن ينبغي الإشراف على حالتهم تجنباً لأية مشاكل بغنى عنها. يُحذر الأشخاص الذين يعانون من مرض قلبي، فرط ضغط دم أو الماء الزرقاء في العين لأن حالتهم قد تزداد سوءاً. من المهم على الذين يتوون ممارسة التأمل بشكل منتظم أن يعرفوا توجب ممارسة التطهير الذاتي، أو بناء الشخصية عبر التأمل الداخلي يومياً.

إن ممارسة التأمل على القلبين التوأمين، لا تنشط فقط شاكرات القلب والتاج، بل الشاكرات الأخرى أيضاً. وبسبب ذلك فإن صفات الممارس التلقائية والإيجابية سوف تعظم وتنشط. يمكن للممارس إثبات صحة ذلك بنفسه أو عبر الملاحظة الاستبصارية.

على الذين ينوون ممارسة التأمل على القلبين التوأمين بصورة منتظمة، تجنب الأمور التالية:

1 - أكل لحم الخنزير وسمك الأنقليس وسمك السلور.

2 - التدخين.

3 - تناول المفرط للمشروبات الكحولية.

4 - السموم المؤدية للإدمان والهلوسة.

قد يؤدي أكل لحم الخنزير وسمك الإنقليس وسمك السلور خلال القيام بهذا التأمل بصورة منتظمة إلى ظهور متزامن للكندلاني. كما يجب تجنب تناول شحم أو زيت الخنزير. إن تزامن الكندلاني قد يتجلى في:

1 - الإعياء المزمن (أو الضعف العام الشديد المزمن).

2 - إفراط في إحماء الجسد.

3 - الأرق المزمن.

4 - الكآبة.

5 - الطفح الجلدي.

6 - التأثير الشرياني المرتفع وأشياء أخرى.

قد يعاني المدخنون بإسراف من ألم صدري عند قيامهم بتأمل القلبين التوأمين بسبب تلوث شاكراتي القلب الخلفية والأمامية. هذا بالإضافة إلى احتمال حدوث تطور في التأثير الشرياني المفرط إذا استمر الإنسان بالتدخين. لذلك، يجب تجنب التدخين إذا كان الشخص ينوي القيام بهذا التأمل بصورة منتظمة.

كما يجب تجنب تناول المشروبات الروحية وسموم الإدمان والهلوسة أيضاً لأنها تلوّث الجسم الطاقى. فالتأمل مع جسم طاقى ملوث سيؤدي إلى احتقان برانى.

### كيف تنشط شاكر القلب وشاكر التاج

#### 1 - تنظيف الجسم الطاقى عبر إجراء التمارين الرياضية.

مارس التمارين الرياضية لحوالى خمس دقائق لتنظيف وتزويد جسمك الأثيرى بالطاقة. بممارسة التمارين الرياضية سوف تطرد المادة الرّمادية الفاتحة اللون أو البرانا المستعملة من الجسم الأثيرى. كذلك يقلل من إمكانية الاحتقان البرانى خلال التأمل توليد قليل من الطّاقات الشّفاة هي الجسم الأثيرى.

أحياناً عندما يُمارس المريد التأمل، فقد يعاني من حركات فيزيائية غير معتادة لمدة محدودة. هذا طبيعى تماماً لأنّه دليل على تطهير مسارات الطّاقة.

#### 2 - الدعاء من أجل البركة الإلهية.

يُمكنك تأليف دعائك الخاص. فيما يلي مثال لدعاء يستخدمه المؤلف:

إلى الإله الأكبر  
شكراً لبركاتك الإلهية  
شكراً للإرشاد والمساعدة والحماية والاستنارة  
نشكرك يا إيمان صادق  
إلى مُعلّمى الروحيين،  
إلى الملائكة المقدسة، إلى المساعدين الروحيين،

إلى جميع العظماء،  
نشكركم لبركاتكم الإلهية!  
للإرشاد، والمساعدة، والحماية والاستنارة!  
نشكركم بإيمان صادق!

إن مناشدة بركة العناية الإلهية أو أحد المرشدين الروحيين هو هام جداً. كل مريد روحي جاد عادة يكون لديه مرشد روحي (أو مرشدين)، سواء كان يعرفهم بصورة واعية أم لا. إنه بدون الدعاء، يكون من الخطر التدريب على أية تقنية تأملية متقدمة.

3 - تنشيط شاكر القلب عبر مباركة الأرض كلها بالحنان

المحب.

اضغط على شاكر قلبك الأمامية بإصبعك لثوان. هذا لجعل التركيز على شاكر القلب الأمامية أسهل. ركز على الشاكر وبارك الأرض بالحنان المحبة. عندما تبارك الأرض يمكنك تصورها صغيرة جداً أمامك. يجب ألا تتم عملية المباركة بصورة ميكانيكية، بل بمشاعر مرافقة. يمكنك استخدام صلاة القديس فرنسيس الأسيزي في مباركة الأرض:

إلى رب العالمين،  
اجعلني أداة لسلامك.  
(أشعر بالسلام الداخلي في داخلك وبارك الأرض بالسلام).

حيث الكراهية، دعني أبتز المحبة.  
(أشعر بالمحبة الإلهية، أسمح لنفسك بأن تكون ممرراً للمحبة الإلهية وبارك الأرض بالمحبة).

حيثُ الجرح، التسامح.

(اشعر بروح التسامح، وبارك الأرض بروح التسامح، التساهم، الانسجام، والسلام).

حيثُ اليأس، الأمل، الشك، الإيمان.

(اشعر بالأمل والإيمان الإلهيين، وبارك الأرض والأشخاص الذين يعبرون بظروف صعبة بهما).

حيثُ الظلمة، النور، الحزن، الفرح.

(اسمح لنفسك بأن تكون ممراً للنور الإلهي والفرح الإلهي، وبارك الأرض بهما، بارك الأشخاص المشائين والحزينين بالنور، والفرح الإلهيين).

عند المباركة، قدّر كل عبارة واشعر بها، يمكنك استخدام التخيل أيضاً. وعند مباركة الأرض بالحنان المحب، تخيل حالة الأرض وقد أصبحت بلون قرنفلي ذهبي براق. هذه المباركة يمكن تحويلها إلى شعب ما أو مجموعة من الشعوب. لا توجه هذه المباركة إلى أشخاص محددين أو أطفال أو رُضع معينين خلال التأمل الرئيسي، لأن ذلك قد يضرهم بطاقة شديدة ساحقة متولدة عن التأمل. يمكن مباركة الرضع، الأولاد والأشخاص الآخرين، بعد التحرر من الطاقة الزائدة. هذا أكثر أمناً.

لا تفرط منذ البداية بإجراء هذه المباركة. قد يشعر البعض بقليل من الاحتقان البراي حول القلب. هذا لأن الجسم الأثيري يكون غير منظم كفاية. طبق كنساً موضعياً لإزاحة التضخم.

4 - تنشيط شاكرا الثاج عبر مباركة الأرض بالحنان المحبة.

اضغط على منطقة الثاج بإصبعك لثوان لتسهيل التركيز على



شاكرًا الثَّاج وبارك الأرض كلها بالحنان المُحبِّ. عندما تفتح شاكرًا الثَّاج كفاية، سيشعر البعض منكم بوجود شيء ما يتفتح فوق قمة الرأس والبعض الآخر سيشعر بثقل ما على الثَّاج. يُمكنك استخدام الدعاء التالي:

من قلب الله،

لتتبارك الأرض كلها

بالحنان المُحبِّ.

(اشعر بالحنان المُحبِّ. اسمع لنفسك بأن تكون ممرًا للمحبة الإلهية وشارك بها الأرض كلها).

لتتبارك الأرض كلها

بفرح عظيم وسعادة.

(اشعر بالسعادة والفرح وشارك بهما الأرض كلها. تخيل الأشخاص الذين يمرون بمشاكل صعبة جمّة يبتسمون، وقد امتلأت قلوبهم بالفرح والسعادة. ومشاكلهم أصبحت أخف ووجوههم مشرقة).

من قلب الله،

لتتبارك الأرض كلها

بالتفاهم، الانسجام، والسلام الإلهي.

( اسمع لنفسك بأن تكون ممرًا للتفاهم والانسجام والسلام. تخيل الناس أو الشُّعوب التي على شفير النزاع أو في حالة قتال تتصالح وتعيش بحالة انسجام كل مع الآخر. تخيل المتخاصمين يضعون أسلحتهم جانباً، يتصافحون ويتعاقبون).

لتتبارك الأرض كلها

بالإرادة الخيرة وإرادة فعل الخير.

(تخيل أن الأشخاص لا يتكلمون فقط عن فعل الخير، بل يقومون بعمل هذا الخير فعلاً. وهذا هو معنى «إرادة فعل الخير»)

5 - قم بالتأمل وبارك الأرض بالحنان المحب عبر شاكر التاج و شاكر القلب بأن واحد.

بعد أن تكون قد نشطت شاكر التاج، ركّز في آن على شاكر التاج وعلى شاكر القلب، وبارك الأرض بالحنان المحب لدقائق معدودة. هذا سوف ينظم القوة لكلا الشاكراتين، وبالتالي يجعل المباركة أكثر فعالية. تخيل الأرض الصغيرة أمامك. يُمكنك استخدام هذه المباركة:

من قلب الله،

لتتبارك الأرض كلها، كل شخص كل كائن

بالحياة الإلهية والحنان الإلهي.

(اشعر بالحياة الإلهية والحنان الإلهي وشارك بهما الأرض كلها

وكل شخص كل كائن).

لتتبارك الأرض كلها،

وليتبارك كل شخص كل كائن

بالدواء والعناية والرفقة.

(اشعر بالعنوبة وبمشاعر الحب وشارك بهما الأرض كلها).

من قلب الله،

لتتبارك الأرض كلها، كل شخص

وكل كائن بالشفاء

بالجمال الداخلي، بالنشوة الإلهية والاتحاد الإلهي مع الجميع.

(اشعر بالحب والحنان الإلهيين وشارك بهما كل شخص وكل

كائن).

6 - بلوغ الاستنارة: تأمل النور، مانترا أوم أو آمين، وتأمل

الفاصل بين كلمتي أوم أو آمين.

تخيل بركة نوراً أيضاً لماعاً أو نوراً ذهبياً فوق التاج. اشعر بنوع الطّاقة المنبعثة من خلال النور. اشعر بالسلام الداخلي، بالسكون والسعادة التي تهبّ من النور. كن واعياً للنور، للسلام الداخلي للنشوة لدقائق معدودة. بركة وصمت ردد المانترا أوم أو آمين. تأمل النور والمانترا أوم بأن معاً. أثناء تأملك بالفاصل بين كلمتي أوم أو آمين، كن واعياً للنور للسكون والنشوة الإلهية. تابع التأمل لحوالي العشر دقائق. لا تخف إذا شعرت بانفجار داخلي للنور عند منطقة الرأس. ستشعر بذلك عندما تكون قادراً على وعي نقطة النور والمسافة الفاصلة بين كلمتي أوم هي أن معاً. سوف يمتلأ جسدك كله بالنور ستشعر بأولى لمحات الاستنارة وأولى لمحات النشوة الإلهية. إن اختبار الوعي البوذي أو الاستنارة يعني اختبار وفهم ما عني به المسيح عندما قال: «سراج جسدك هو عينك. فإذا كانت عينك سليمة، كان جسدك كله نيراً. وأما إذا كانت مريضة، فجسدك كله يكون مظلماً، لوها (34: 11).

«ولن يقال: ها هو ذا هنا، أو ها هو ذا هناك. فها إن ملكوت الله

بينكم» لوها (21: 17).

إذا شعرت كأنك تنطلق خارج الجسد أو كأنك تتحرك داخل نفق، فقط دع التجربة تتكشف من تلقاء نفسها إلى أن تختبر الاتحاد بالنور الإلهي. قد تشعر بإحساس العموم في الظلام أو الفراغ الكبير، هذا جيد. إنه ببساطة انتقال بين الوعي المادي وتوسع الوعي أو تمدده، فقط استرخ، ولكن هادئاً. اطلب بركة رب العالمين ومعلميك الروحيين أن يساعدوك على بلوغ الأرقى من الوعي.

قد يتطلب ذلك عند بعض الأشخاص قضاء سنين قبل التمكن من اختبار اللوحة الأولى من الاستشارة أو الوعي البوذي. بينما عند آخرين يتطلب بضع أشهر فقط، وأسابيع عند آخرين. في بعض الحالات يتم بلوغ هذا التمدد الأولي للوعي من المحاولات القليلة الأولى. يتم ذلك عادة بمساعدة المرشد الروحي.

عند القيام بهذا التأمل، على المريد أن يبقى حيادياً. عليه ألا يتوجس إزاء النتائج أو يشعر بأمال كبيرة أكثر من اللازم. عندها يكون قد تأمل فعلياً بالأمال أو بالنتائج المتوقعة أكثر من التأمل على النور، وعلى أوم والفاصل بين كلمتي أوم.

#### 7. التخلص من الطاقة الزائدة.

بعد انتهاء التأمل تخلص من الطاقة الزائدة عبر مباركة الأرض بالنور، بالحنان المحب، بالسّلام والازدهار لدقائق إلى أن تشعر بأن جسدك قد عاد إلى طبيعته. بعد التخلص من الطاقة الزائدة يمكنك مباركة أشخاص معينين أو مباركة عائلتك وأصدقائك. بمعنى آخر، سوف يصبح جسدك الطاقى محتقناً وسيشعر المتأمل بوجع في الرأس أو آلام في الصدر. سوف يفسد الجسم المادّي إلى حد كبير بسبب الطاقة الزائدة. بعض المدارس الأيزونيرية تحرر الطاقة الزائدة عبر تصور الشاكرات وهي تطرح الطاقة الزائدة خارجاً وعبر تصورها وقد أصبحت أصغر حجماً وأبهت. لكن هذا الاتجاه لا يستخدم الطاقة الزائدة بصورة منتجة.

#### 8. تقديم الشكر.

بعد التأمل، قدّم الشكر دائماً للعناية الإلهية ومرشدك الروحيين وللبركات الإلهية.

9 - تحريراضاهي للطاقة الزائدة وتقوية الجسد عبر التدليك والمزيد من التمارين الرياضية.

قم بهز جسمك ثلاثين مرة، وبتدليك مختلف أجزائه، ومن ثم قم بإجراء التمارين الرياضية لعدة دقائق. هذا للاستمرار في التخلص من طاقة البرانا المستخدمة من الجسم. هذا سينظف ويقوي الجسم المادي. ويسهل هضم الطاقات البرانية والروحية. وبالتالي يعزز جمال وصحة المتمرن. إن القيام بالتدليك والتمارين الرياضية بعد التأمل يقلل من احتمال التضخم البراني في أماكن معينة من الجسد. الذي قد يؤدي إلى حدوث المرض. يمكنك أيضاً معالجة نفسك بالتدريج من بعض الأمراض عبر القيام بالتمارين الرياضية بعد ممارسة التأمل على القلبين التوأمين. إنه لمن الهام القيام بالتمارين بعد التأمل ولا سيصبح الجسم المادي ضعيفاً حتماً. فعلى الرغم من أن الجسم الأثيري سيصبح أقوى وأكثر إشراقاً. فإن الجسم المادي المرئي سوف يضعف لأنه لن يقوى على الصمود أمام الطاقة المتبقية مع الزمن عبر التأمل. عليك اختبار ذلك بنفسك لتدرك ذلك تماماً.

يميل البعض لا إلى القيام بالتمارين الرياضية بعد التأمل بل متابعة الاستمتاع بحالة النشوة. يجب التغلب على هذا الميل، والا فإن صحة جسم المرید ستدهور في النهاية.

بعد إجراء التمارين، قف مباعداً بين ساقيك بعرض الكتفين وركبتيك متباعدتان. كن واعياً لأخمص قدميك، مسلطاً وعيك نحو الأسفل بعمق إلى الأرض وباركها بصمت قائلاً:

لتتبارك الأرض الأم  
بالنور الإلهي بالمحبة والقوة.

### لنتجند الأرض الأم.

أنا متجند مع الأرض ومتصل معها.

هذا سيعيد وعيك إلى جسمك المادي. وسيمكن التأمل من التعامل مع شؤون الحياة اليومية والقيام بعمله بصورة حسنة. لدى الكثير من الممارسين الروحيين مشاكل في المحافظة على ممارساتهم اليومية. ذلك لأنهم غير متجدرين بالأرض أو متصلين بها.

قد تبدو التعليمات طويلة، لكن زمن التأمل قصير وسهل وفعال للغاية! إنه يتطلب منك ثلاثين دقيقة فقط بما في ذلك زمن التمارين الرياضية.

ثمة درجات متعددة من الاستنارة. فهناك من الحدس، أو المعرفة المركبة المباشرة الذي يتطلب زمناً طويلاً من التأمل المتواصل.

يُمكن ممارسة تأمل مباركة الأرض بالحنان المحب من قبل مجموعة كشكل من أشكال خدمة العالم. وعندما تجرى لهذه الغاية، يجب مباركة الأرض بالحنان المحب بداية عبر شاكر القلب. ثم عبر شاكر التاج ثم أخيراً عبر الشاكراتين معاً. تخلص من الطاقة الزائدة بعد نهاية التأمل. يُمكن أن توجه كمباركة ليس فقط إلى الأرض كلها لكن إلى شعب معين أو مجموعة من الشعوب. إن فعالية المباركة ترتفع أضعافاً عندما تؤدي من قبل مجموعة منها عندما تؤدي فردياً. توجد طريقة أخرى بمباركة الأرض كمجموعة وهي إذاعة يومية عبر الراديو في موعد مُحدد بمشاركة بعض المستمعين أو الكثير منهم.

وكما يُمكن للمعالجة البرانية شفاء أمراض بسيطة وخطيرة بصورة إعجازية، فإن ممارسة التأمل على القلبين التوأمين من قبل عدد كبير من الناس، يُمكن معالجة الأرض كلها بصورة إعجازية، وبالتالي

جعلها أكثر انسجاماً وسلاماً. هذه الرسالة توجه إلى القراء الناضجين كفاية والذين لديهم الإرادة لفعل الخير.

### تأمل المعالجة الذاتية

قد تقوم بمعالجة ذاتية بعد التأمل على القلبين التوأمين.

إنه عبر القيام بتأمل القلبين التوأمين، فإن مركز التاج يُصبح منشطاً إلى درجة كبيرة. مركز التاج هو مركز دخول الطاقة الإلهية إلى الجسد. عندما تدخل هذه الطاقة الإلهية إلى الجسم بكميات كبيرة، فإنها تظهر كنور أبيض سائل لامع. هذه الطاقة الإلهية لها قدرة شفائية هائلة. ببساطة وجه هذه الطاقة الشافية إلى أعضاء جسمك المختلفة للشفاء الذاتي أو للمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية.

قبل البدء، يُمكنك استخدام الدعاء التالي:

إلى الإله الأكبر، إلى مُعلمي الروحي، إلى جميع  
المُعلمين الروحيين، إلى جميع القديسين، الملائكة  
المُقدسة، ملائكة الشفاء، وسطاء الشفاء وإلى  
جميع العظماء، شكراً للبركات وشكراً للشفاء.

1 - أغض عينيك وأصق لسانك إلى سقف حلقك.

2 - تخيل الثور الأبيض السائل اللامع فوق تاجك، إنه يدخل إلى تاجك، رأسك، ذراعيك وساقيك. إنه يسيل إلى رأسك وجسمك، ويخرج من يديك ومن قدميك.

3 - الثور الأبيض السائل اللامع يسيل إلى دماغك، إلى دماغك الأيمن، وإلى دماغك الأيسر، الأمامي، الخلفي والوسط. دماغك كله مضيء وسليم.

4 - الغدة النخامية والصنوبرية مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع. إنهما مليئتان بالنور والحياة.

5 - الثور الإلهي الشافي يسيل إلى عينيك، أنفك، أذنيك، لثتك وإلى فمك، إنها مليئة بالنور والحياة. إنها سليمة. رأسك مليء بالنور وبالحياة.

6 - فكك، حلقك، رقبتك مليئة بالنور الأبيض السائل اللماع. إنها سليمة.

7 - عمودك الفقري مليء بالنور الشافي اللماع. يضيء أكثر فأكثر. قد أصبح مرئياً أكثر فأكثر. العمود الفقري كاملاً مليء بالنور السائل اللماع، خصوصاً الجزء الأسفل وقاعدته. إنه مضيء وسليم.

8 - رتباك مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع. رتباك مضيئتان وسليمتان. مليئتان بالضوء والحياة. بالطاقة الشافية الإلهية.

9 - قلبك والغدة الصنوبرية مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع. إنهما مليئتان بالضوء وسليمان.

10 - لديك مليئتان بالطاقة الإلهية الشافية. إنهما مضيئتان وسليمان.

11 - الكبد والمرارة، في أسفل القفص الصدري من الجهة اليمنى مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع. إنهما مضيئتان وسليمان.

12 - الطحال المتوضع في أسفل القفص الصدري من الجهة اليسرى مليء بالنور الأبيض السائل اللماع. إنه مضيء، سليم وقوي.



- 13 - المعدة، البنكرياس والأمعاء الغليظة والدقيقة مليئة بالنور السائل الأبيض اللامع. إنها مضيئة وسليمة.
- 14 - كليتك والغدتان الكظريتان مليئتان بالنور السائل اللامع. إنهما مليئة بالنور الشافي وبالحياة. إنها مضيئة وسليمة.
- 15 - أعضائك التناسلية والمثانة مليئة بالضوء الأبيض السائل اللامع. إنها مضيئة قوية وسليمة.
- 16 - الأكتاف مليئة بالضوء الأبيض السائل اللامع. إنها مسترخية ومليئة بالنور.
- 17 - ذراعاك مليئتان بالنور الأبيض السائل اللامع. مضيئتان وسليمتان. تحت الإبط، الأكواع، الرسغان اليدين والأصابع مليئة بالنور الأبيض السائل اللامع. إنها مضيئة وسليمة.
- 18 - ساقيك مليئتان بالنور الأبيض السائل اللامع. مليئتان بالضوء والحياة. الورك، الركبة الكاحل والقدم كلها مليئة بالضوء الأبيض السائل اللامع. إنها سليمة وقوية.
- 19 - كل خلية في الجسم، كل خلية في الدم مليئة بالنور الأبيض السائل اللامع. دمك نقي، دمك مليء بالنور الأبيض وبالحياة.
- 20 القدد الصم سليمة وتعمل بشكل متناسق. كل عضو في جسمك سليم ومليء بالحياة.
- 21 - كل جسمك مليء بالضوء ومليء بالحياة. إنه سليم، إنه قوي، أنك بصوت عالٍ:  
«أنا سعيد، أنا مليء بالحياة والمحبة، جسمي سليم. ليكن كذلك».

يمكن استخدام الإبتهاال التالي في نهاية المعالجة الذاتية:  
إلى الإله الأكبر، إلى مُعلّمي الروحي، إلى جميع  
المُعلّمين الروحيين، إلى كل القديسين، وملائكة الشفاء،  
وسطاء الشفاء وإلى جميع المعظماء،  
نشكركم جميعاً للبركات والشفاء.  
يايمان صادق. ليكن كذلك.